

# PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM



ISSN

ISSN-3030-9688

*International scientific,  
theoretical and  
methodological journal*

2025 №2



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

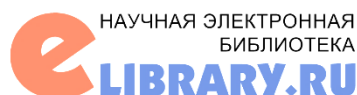
*Международный научно-теоретический и методический журнал*  
2025 год, № 2

# PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

*International scientific, theoretical and methodological journal*  
2025; Vol. 1, No. 2

RUSSIA, UZBEKISTAN-2025





The journal was founded in 2025 and is published once every four months in Russian and English.

Editorial Address: 200100, Republic of Uzbekistan, Bukhara, Namozgoh Street, House 24.

E-mail: [sjkamolot@gmail.com](mailto:sjkamolot@gmail.com)

Journal Website: <https://scientificjournal.uz/>



ISSN-3030-9688

Журнал основан в 2025 году, издаётся один раз в четыре месяца на русском и английском языках

Адрес редакции: 200100, Республика Узбекистан, г. Бухара, ул. Намозгох, дом 24.

E-mail: [sjkamolot@gmail.com](mailto:sjkamolot@gmail.com)

Сайт журнала: <https://scientificjournal.uz/>

© St. Petersburg SUVM, 2025

© KAMOLOT, 2025





## СОСТАВ РЕДКОЛЛЕГИИ ЖУРНАЛА

«Физическая культура и спорт в системе высшего образования»

«Physical culture and sports in the higher education system»

## Главные редакторы

Сытник Галина Владимировна,

Абдуллаев Мехриддин Жунайдуллоевич,

## Заместитель главного редактора

Сатторов Миршод Эркинович

Директор издательства «Камолот»

## Ответственный редактор

Живодеров Алексей Валерьевич,

## Ответственный секретарь

Карлина Мария Олеговна

## Редакционный научный совет

**Ашкинази Сергей Максимович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ,

научный руководитель НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Ashkinazi, S. M.

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4255-2359>

Scopus Author ID: 56229495900

Elibrary: SPIN-код: 5406-9981, AuthorID: 501023

**Маъмуров Баходир Бахшуллоевич**, д-р пед. наук, профессор. Ректор Бухарского государственного педагогического института (Узбекистан)**Байковский Юрий Викторович**, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия**Баряев Алексей Алексеевич**, доктор педагогических наук, доцент, проректор по науке, инновациям и цифровой трансформации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия  
Elibrary: SPIN-код: 7456-8485, AuthorID: 660433**Евсеева Ольга Эдуардовна**, доктор педагогических наук, профессор, директор Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия**Евсеев Сергей Петрович**, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, вице-президент Паралимпийского комитета России, Президент Федерации спорта ЛИН, председатель ФУМО, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия**Ермаков Павел Николаевич**, доктор биологических наук, профессор, академик РАО, член экспертного совета ВАК по когнитивным наукам Минобрнауки России, член ФУМО в системе высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки 37.00.00 Психологические науки, заведующий кафедрой психофизиологии и клинической психологии Южного федерального университета, Ростов-на-Дону, Россия**Жаринова Евгения Николаевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ, Россия**Жаринов Николай Михайлович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ, Россия**Живодеров Алексей Валерьевич**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ, Россия**Захаров Олег Юрьевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета, Ростов-на-Дону, Россия<https://orcid.org/0000-0002-9625-9548><https://scholar.google.ru/citations?user=RoZrkoUAAAAJ&hl=ru>

Elibrary: SPIN-код: 3110-5319, AuthorID: 929416

**Inoyatov Abdullo Shodiyevich**, доктор педагогических наук (DSc), доцент, декан факультета физической культуры и спорта Бухарского государственного университета.





**Косьмина Елена Алексеевна**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики высокотехнологичных видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

**Кузьмина Нина Васильевна**, доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор, член–корреспондент РАО, Президент СПбОНИО «Общественная академия акмеологических наук», Санкт-Петербург, Россия

**Кузьмин Владимир Владимирович**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ, Россия

**Мяконьков Виктор Борисович**, доктор психологических наук, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

**Обвинцев Алексей Анатольевич**, доктор педагогических наук, профессор, ректор ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Россия

Aleksej Obvintsev

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8079-3415>

Идентификатор ResearcherID Web of Science P-8812-2015

Elibrary: SPIN-код: 3568-4207, AuthorID: 575238

**Пашута Валерий Лукич**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой Военно-политической работы в войсках (силах) ВИФК, Россия

**Абдуллаев Мехриддин Жунайдуллоевич**, доктор педагогических наук (DSc), профессор, заведующий кафедрой теории спорта Бухарского государственного университета

**Рагозина Наталья Александровна**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права СПбГЭУ, Россия

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1257-5288>

Web of Science Researcher ID GSI-9118-2022

Elibrary: SPIN-код: 7531-4424, AuthorID: 1022114

**Сатторов Миршод Эркинович**, кандидат психологических наук, доцент

Директор издательства «Камолот» <https://orcid.org/0000-0003-2904-0623>

**Сытник Галина Владимировна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ, руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия.

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6655-0695>

Elibrary: SPIN-код: 9191-0854, AuthorID: 1012947

**Сатторов Анвар Эргашович**, доктор философии (phd) по педагогическим наукам, профессор, заведующий кафедрой спортивной деятельности бухарского государственного университета.

**Талибов Абсет Хакиевич**, доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

**Федюк Николай Сергеевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки Военной академии связи им. С. М. Буденного, Санкт-Петербург, Россия

**Черная Анастасия Игоревна**, кандидат педагогических наук, доцент, ведущий научный сотрудник, заместитель директора по научной работе научно-практического центра физической реабилитации «Савита» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

**Шевцов Анатолий Владимирович**, доктор биологических наук, заведующий кафедрой оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта РГПУ им. А.И. Герцена, профессор кафедры (ТиМ АФК) НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, ректор АНО ДПО «Академия физической и реабилитационной медицины», Россия

**Шумова Наталия Сергеевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Щуров Алексей Григорьевич**, доктор педагогических наук, кандидат медицинских наук, профессор, старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра Военного института физической культуры, Россия



СОДЕРЖАНИЕ / CONTENT:		
1	В.В. Андреев, А.Ю Ванияшкина ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СПОРТСМЕНА-ПОБЕДИТЕЛЯ (НА ПРИМЕРЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА)	6
2	С.М. Ашкинази, Г.В. Сытник ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОБ ОТНОШЕНИИ МОЛОДЕЖИ К СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ И БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ И СТЕПЕНИ ИХ ПОПУЛЯРНОСТИ В РЯДЕ СТРАН МИРА (часть 2)	18
3	Е.Н. Жаринова АКМЕ-ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАНИЯ В НАУЧНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА	25
4	С.В. Петрунина, С.М. Хабарова ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПЕРВЕНСТВЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ В 2024 ГОДУ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ	43
5	Н.С. Федюк ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	52
6	А.И. Черная, В.В. Маюшина, М.В. Воронцов ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ	61
7	A.A. Afraimov IMPROVEMENT OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS BASED ON THEIR MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS USING A CORRECTIONAL APPROACH	67
8	A.R. Nurullayev O'QUV JARAYONI ORQALI BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA KASBIY KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH	73
9	G'.E. Eshmatov UMUM TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI	79
10	A.E. Sattorov, Z.K. Halimova PLYOMETRIK MASHG'ULOTLARNING TEZKORLIK, VERTIKAL SAKRASH VA JOYIDAN UZUNLIKKA SAKRASH KO'RSATKICHLARIGA TA'SIRI	86

УДК 796:159. 9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СПОРТСМЕНА-ПОБЕДИТЕЛЯ  
(НА ПРИМЕРЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА)**



Кандидат психологических наук **В.В. Андреев**

Студент **А.Ю Ванышкина**

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

**PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF A WINNING ATHLETE  
(USING THE EXAMPLE OF DANCE SPORTS)**

PhD **V.V. Andreev**

PhD **V.V. Andreev**

Student **A.Yu. Vanyashkina**

National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

Vanyashkina Anna Yurievna<sup>3</sup>

**Аннотация**

Цель исследования — разработать психологический портрет спортсмена-победителя в танцевальном спорте, выявить его личностные характеристики и особенности, а также сравнить их с характеристиками спортсменов-разрядников. Задачи включают анализ понятий «психологический портрет» и «успешность», эмпирическое исследование личностных качеств победителей и разрядников, а также изучение влияния уровня спортивного мастерства на психологические параметры.

Исследование проведено на базе московских и петербургских танцевальных клубов, обладающих развитой инфраструктурой, что обеспечивает высокие условия для тренировок и соревнований. В выборку вошли 36 спортсменов с высшими спортивными званиями Мастер спорта (МС) и Кандидат в мастера спорта (КМС).

Использовались методы анкетирования, контент-анализа открытых ответов, психологического тестирования по пятифакторной модели личности и статистического анализа (коэффициент Спирмена). Для сравнения использованы данные о личностных характеристиках спортсменов с I-ВР.



Анализ показал, что спортсмены-победители характеризуются высокой внутренней мотивацией к достижению целей, устойчивой эмоциональной стабильностью, высокой степенью ответственности, самоконтроля и творческого мышления. Они демонстрируют уверенность в себе, склонность к лидерству и командной работе, а также выраженную эмпатию и теплое отношение к окружающим. В отличие от спортсменов-разрядников, победители имеют более высокий уровень самооценки, мотивации успеха и ответственности. Контент-анализ выявил ценностные ориентации на самореализацию через творчество и преодоление собственных ограничений. Статистический анализ подтвердил положительную корреляцию между уровнем спортивного мастерства и такими личностными качествами как уверенность, ответственность и артистизм.

Полученные результаты позволяют сформировать психологический портрет спортсмена-победителя в танцевальном спорте как человека с высокой внутренней мотивацией, творческим потенциалом, устойчивой эмоциональной сферой и развитым чувством ответственности. Эти качества способствуют достижению высоких результатов и долгосрочной спортивной карьере. Важным аспектом является развитие командных взаимодействий и доверия между тренером и спортсменом для повышения эффективности тренировочного процесса.

Проведенное исследование позволило определить ключевые личностные характеристики успешных танцоров европейской программы балльных танцев различного уровня мастерства. Разработанный психологический портрет может служить основой для индивидуализации тренировочного процесса, повышения мотивации и формирования условий для продолжительной спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, психологический портрет, личностные характеристики, победитель, разрядник, мотивация, эмоциональная стабильность, ответственность, творческое мышление, профессиональный спорт

### Abstract

The purpose of the study is to develop a psychological portrait of a winning athlete in dance sports, identify his personal characteristics and features, and compare them with those of competitive athletes. The tasks include the analysis of the concepts of "psychological portrait" and "success", an empirical study of the personal qualities of winners and losers, as well as the study of the influence of the level of sportsmanship on psychological parameters.

The study was conducted on the basis of Moscow and St. Petersburg dance clubs with a well-developed infrastructure, which provides high conditions for training and competition. The sample included 36 athletes with the highest sports titles of Master of Sports (MC) and Candidate for Master of Sports (CMS).

The methods used included questionnaires, content analysis of open responses, psychological testing based on a five-factor personality model, and statistical analysis (Spearman's coefficient). For comparison, data on the personal characteristics of the athlete were used.







The analysis showed that the winning athletes are characterized by high internal motivation to achieve goals, stable emotional stability, a high degree of responsibility, self-control and creative thinking. They demonstrate self-confidence, a propensity for leadership and teamwork, as well as expressed empathy and a warm attitude towards others. Unlike competitive athletes, winners have a higher level of self-esteem, motivation for success, and responsibility. Content analysis revealed value orientations towards self-realization through creativity and overcoming one's own limitations. Statistical analysis confirmed a positive correlation between the level of athletic prowess and personal qualities such as confidence, responsibility, and artistry.

The results obtained allow us to form a psychological portrait of a winning athlete in dance sports as a person with high internal motivation, creative potential, a stable emotional sphere and a developed sense of responsibility. These qualities contribute to achieving high results and a long-term sports career. An important aspect is the development of team interactions and trust between the coach and the athlete to increase the effectiveness of the training process.

The conducted research allowed us to identify the key personal characteristics of successful dancers of the European ballroom dancing program at various skill levels. The developed psychological profile can serve as a basis for individualizing the training process, increasing motivation and creating conditions for long-term athletic activity.

**Keywords:** dance sports, psychological portrait, personal characteristics, winner, discharger, motivation, emotional stability, responsibility, creative thinking, professional sports

**Введение.** Бальные танцы на территории Российской Федерации являются популярным видом спорта – в базе данных спортсменов Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) по виду спорта танцевальный спорт (ТС) числится более 43 тысяч действующих спортсменов. Поскольку профессиональный спорт направлен на достижение результата, продуктивным представляется поиск общих проявлений личности, обуславливающих успех в спорте.

В отечественной литературе личность спортсмена бальных танцев как отдельная от пары единица рассмотрена недостаточно, что делает сложным создание таких условий в тренировочном процессе, которые бы способствовали комфортному и наиболее продолжительному существованию спортсмена в танцевальном спорте и увеличению длительности его спортивной карьеры.

Анализ концепций личности отражены в работах зарубежных и отечественных психологов таких как Л.И. Божович [1], Л.С. Выготский [2], Г.Б. Горская [3], М.А. Камилов [4], Е.Б. Лопушанская [5], И.В. Трибунский [5], В.Р. Малкин [6], Л.Н. Рогалева [6], Л.Г. Чернышева [8], Л.К. Серова [8, 9], Е.И. Сидоров [9], Виталий В. Андреев [7, 10], Владимир В. Андреев [7, 10], С.М. Ашкинази [7], Г.В. Сытник [7, 10] и др. Они отражают поиск основных источников развития



личности, их отнесение к врожденным или приобретенным формам, анализ периодизации развития, изучение структуры личности спортсменов.

Проведен анализ требований, предъявляемых к спортсменам различных видов спорта, выделены психические условия, присущие танцевальному спорту как виду деятельности. Установлено, что высококлассные спортсмены, которые стабильно одерживают победы, имеют отличительные черты, присущие только им. В связи с чем важным и рациональным является поиск схожих черт личности, объединяющих всех спортсменов-победителей.

В результате анализа понятий «успешность» и «удовлетворенность» установлено, что под спортсменом-победителем в данном исследовании мы понимаем человека, достигшего объективных, измеримых показателей, а именно высшего спортивного звания – мастер спорта (МС) и кандидат в мастера спорта (КМС).

Исходя из анализа подходов к исследованию личности спортсмена в современной психологии спорта, и охватывая основные структурные компоненты личности, для изучения психологического портрета спортсменов европейской программы балльных танцев выбран ряд параметров, каждому из которых с учетом анализа психологических особенностей танцевального спорта и набора качеств, способствующих достижению успеха в спорте в целом.

**Цель и задачи исследования** заключались в разработке психологического портрета спортсмена-победителя в танцевальном спорте. В соответствии с поставленной целью и предложенной гипотезой исследования были намечены следующие задачи: проанализировать понятие «психологический портрет» танцоров балльных танцев по материалам отечественной и зарубежной литературы, выделить присущие спортсменам-победителям личностные качества по результатам анализа эмпирического материала, выполнить сравнительный анализ личностных характеристик «спортсмена-победителя» и «спортсмена-разрядника» (на примере танцевального спорта) и изучить влияния уровня спортивного мастерства на личностные характеристики спортсменов балльных танцев.

**Материал и методы исследования.** Исследовательская работа проводилась только на танцорах Европейской программы танцев жителей Москвы и Санкт-Петербурга, так как данные регионы являются самыми оснащенными, обладают наиболее благоприятной инфраструктурой (наличие залов для тренировок и соревнований). Это подтверждает рейтинг танцевальных клубов в поисковой системе «Ballroom.ru: Новости танцевального спорта России», где за каждого действующего спортсмена клуб получает рейтинговые очки в зависимости от его класса. Берется во внимание тот факт, что наличие максимально располагающих к развитию условий (инфраструктуры) способствует достижению спортсменами высокого уровня. Так в рейтинге 50-ти лучших клубов 56% занимают танцевальные спортивные клубы (ТСК) Москвы, Московской области и Санкт-Петербурга. При этом в первой десятке рассматриваемые регионы занимают 60%, что говорит о том, что такие регионы



как Москва, Московская область и Санкт-Петербург задают тенденцию развития танцевального спорта [11].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Общая характеристика психологического портрета спортсмена-победителя в танцевальном спорте проводилась на спортсменах со званиями МС и КМС.

Оценка успешности. Восемьдесят три процента (30 из 36 человек) опрошенных спортсменов считают себя успешными людьми, при этом 70% спортсменов-победителей на прямой вопрос отвечают «скорее да», а не утвердительное «да, очень похоже на меня». Это говорит о том, что респонденты имеют внутреннюю уверенность в своей значимости и признанности, однако склонны слегка сомневаться в себе, в связи с чем сохраняют мотивацию на непрерывную работу над собой, не дают себе расслабляться и останавливаться на достигнутом.

В среднем спортсмены склонны к самокритике – 64% (23 из 36 человек) опрошенных ответили, что довольно часто ругают себя. Строгое отношение к себе подталкивает спортсменов к постоянному самосовершенствованию и подстегиванию себя, для спортсменов-победителей характерно более жесткое и критичное отношение к себе.

Эмоциональная устойчивость. 64% спортсменов-победителей (23 из 36) имеют устойчивую нервную систему и способны сохранять спокойствие в напряженной обстановке.

Стремлению к лидерству. Спортсмены-победители демонстрируют максимальную ориентированность на победу, причём в любом деле – 78% опрошенных (28 из 36 респондентов) всегда хотят быть первыми в том, что делают. Обнаружена ярко выраженная тенденция у спортсменов-победителей к самоконтролю и обдумыванию своих поступков – 94% опрошенных (34 из 36) задумываются о последствиях перед совершением поступка.

Мотивация спортсменов-победителей. 97% опрошенных (35 из 36) не отказались бы от труднодостижимой цели. Спортсмены-победители готовы ставить смелые и высокие планки и соглашаются прилагать колоссальные усилия для их достижения.

Потребность в одобрении. Заметно, что у респондентов «не в тренде» упоминать о своих успехах при общении – 67% опрошенных (24 из 36 человек) опрошенных ответили, что не стремятся упоминать в разговоре о своих достижениях в танцевальной карьере. Это свидетельствует о стабильной самооценке и отсутствии необходимости доказывать свою значимость в глазах других через навязчивую демонстрацию своих результатов.

Целеустремленность. 72% опрошенных (26 из 36 человек) ставят перед выходом на турнир конкретные измеримые цели, однако заметим, что 10 спортсменов-победителей (28% выборки) ответили отрицательно. Спортсмены-победители склонны ставить перед собой конкретные измеримые цели и направлять свою деятельность на их достижение.

Степень доверия тренеру. Спортсмены склонны безоговорочно доверять педагогу и слушать его, не вступая в конфронтацию – 94% опрошенных (34 из 36



человек) ответили, что выполняют указания тренера, не задумываясь. Это свидетельствует о высокой степени доверия своему тренеру и в некоторой степени передаче ответственности за принятие решений. Объяснить данный результаты можно тем, что спортсмены плотно работают в команде с педагогом, доверяют ему своё развитие, так как предыдущий опыт совместной работы принес свои результаты, соответственно, ожидается такой же эффект и в будущем.

Взаимодействие с миром. 19 спортсменов-победителей из 36 опрошенных (53%) не склонны скрывать то, что думают на самом деле, при этом 56% из них (20 из 36 человек) выбрали бы скрыть своё истинное мнение в пользу ответа ради своей выгоды. Таким образом, явных тенденций в уровне аутентичности и естественности спортсменов-победителей не выявлено – равное количество тех, кто ведет себя свободно и проявляет миру своё истинное лицо, и тех, кто преследует выгоду, подстраивая под эту цель своё поведение.

Конфронтация. 47% опрошенных (17 из 36 человек) предпочитают сразу говорить о том, что не нравится, в то время как более половины спортсменов-победителей склонны промолчать о своём неудовольствии. Следовательно, спортсмены-победители в большинстве своём предпочтут промолчать о своём неудовольствии, чем озвучивать своё негативное мнение. Можно предположить, что в приоритет ставится выгода от взаимодействия, важность поддержания хороших отношений и приоритетность результата перед собственными ощущениями.

Сравнительная характеристика психологического портрета спортсмена-победителя и спортсмена-разрядника.

Установлено отставание значений каждого из показателей самоотношения у спортсменов с I-ВР по сравнению со спортсменами со званиями МС и КМС: глобальное самоотношение ниже на 21%; самоуважение ниже на 19%; аутосимпатия ниже на 14%; ожидаемое положительное отношение от других отстаёт на 18% и самоинтерес проседает на 22%. Такие результаты могут быть объяснимы тем, что спортсмены с I-ВР только двигаются по своему профессиональному пути к высшим спортивным званиям, а значит, не имеют такой уверенности в себе и самоуважения, не имеют физического подкрепления и подтверждения своего профессионализма, сохраняется ощущение своей «недостаточности» с целью «двигаться вперёд».

Мотивация. Наблюдается отставание уровня развития личностно-престижной мотивации с ориентацией на получение высоких социальных оценок у группы спортсменов с I-ВР на 25,5 % (38 баллов против 51) по сравнению с группой спортсменов, имеющих звания МС и КМС. Следовательно, спортсмены-победители отличаются ярко выраженной мотивированностью на успех. При этом мотивация избегания неудачи у них ниже на 5%, что говорит о более выраженной готовности спортсменов-победителей рисковать и пробовать новые подходы к тренировочному и соревновательному процессам. Уровень развития деловых коллективистских качеств личности также выше у







спортсменов-победителей на 5%. Следовательно, они проявляют большую заинтересованность и способность работать на благо команды.

Межличностные отношения. Спортсмены-победители в своём реальном поведении проявляют черты дружелюбия (2,0 баллов), в то время как спортсмены с I-ВР склонны проявлять агрессивность (- 0,8 баллов).

Личностные характеристики. Спортсмены-победители (имеющие звания МС и КМС) имеют более высокие показатели в сравнении со спортсменами, имеющими I-ВР, по следующим шкалам – привязанность на 11% выше, контролирование на 5% выше, игривость на 5% выше. Таким образом, спортсменов-победителей отличает потребность в чувстве принадлежности к команде (шкала «привязанность»), они более склонны к совместной работе, сотрудничеству, взаимоуважению. Следовательно, только работая в команде «тренер-спортсмены», танцоры европейской программы бальных танцев могут достигать высоких результатов. Необходимы сплочённость и доверительные отношения, способность к которым у спортсменов-победителей и демонстрируют результаты пятифакторного личностного опросника.

Спортсмены-победители отличаются более развитой способностью к самоконтролю (шкала «контролирование»), склонны регулировать своё поведение усилием воли, отказываться от сиюминутных порывов ради достижения цели, проявляя настойчивость и целеустремленность, а также имеют более развитое образное мышление и более склонны к творческому проявлению (шкала «игривость»).

Сильнее выражены: общительность (10 баллов против 9), теплота (13 баллов против 11), сотрудничество (12 баллов против 11), доверчивость (10 баллов против 9), понимание (12 баллов против 11), уважение других (13 баллов против 12), ответственность (14 баллов против 12), самоконтроль (11 баллов против 10), предусмотрительность (12 баллов против 11), напряженность (9 баллов против 8), мечтательность (13 баллов против 11), сензитивность (12 баллов против 11) и пластичность (11 баллов против 10).

Слабее выражены: поиск впечатлений (9 баллов против 10), аккуратность (11 баллов против 12), депрессивность (10 баллов против 11), самокритика (9 баллов против 10).

Одинаково проявлены: активность (по 12 баллов), доминирование (по 11 баллов), привлечение внимания (по 11 баллов), настойчивость (по 13 баллов), тревожность (по 11 баллов), эмоциональная лабильность (по 10 баллов), любопытство (по 11 баллов) и артистичность (по 13 баллов).

Таким образом, спортсмены-победители отличаются более выраженной эмпатией и теплотой, дружеским отношением к ближнему, высоким уровнем ответственности, осознания и исполнения своих обязательств, а также более развитым воображением и способностью мыслить образами.

Контент-анализ составляющих психологического портрета спортсмена-победителя.

Проведён контент-анализ ответов, полученных по результатам анкетирования, а именно ответов на открытые вопросы, которые отражают



содержание когнитивного компонента Я-концепции: «Что я думаю о себе?», «Что я думаю о танцах?» «Что я думаю об успехе и победе?»

1. Для спортсменов-победителей танцы являются возможностью выразить себя, свои чувства, самореализоваться, являются способом, образом и делом жизни. Часто фигурируют слова «смысл», «искусство», «творчество», «рассказ», «чувства», «эмоции». Следовательно, спортсмены-победители видят главным в танцах для себя творческую составляющую, относятся к своему делу не просто как к функциональному занятию, но ценят художественную составляющую вида спорта – их внутренний мир находит отражение в их деятельности. Спортсмены-разрядники воспринимают танцы как образ и дело жизни, как неотъемлемую её часть, как любимое дело и как удовольствие, однако у них не выражено, в отличие от спортсменов-победителей, отношение к танцам как способу передачи своего внутреннего мира зрителю, нет важности творческой составляющей.

2. Для спортсменов-победителей победа помимо результата представляется преодолением себя, каких-либо своих ограничений и достижением цели. Спортсмены-разрядники воспринимают победу аналогично как результат, но отличительно как любое изменение своих результатов – считают любое движение вперед уже личной победой, чего нельзя сказать о спортсменах-победителях.

3. Для спортсменов-победителей успехом является, в первую очередь, достижение поставленных целей, чувство удовлетворения от результата и наличие видимого итога приложенных усилий. Спортсмены-разрядники под успехом понимают прежде всего признание своих достижений другими людьми, и только следом собственное ощущение удовлетворенности.

Таким образом, если в восприятии собственного успеха спортсмены-победители больше ориентированы на внутренние установки «внутри себя» – на собственные ощущения и субъективную оценку своих действий, то спортсмены-разрядники оценивают свой успех, опираясь на внешние оценки.

4. Главная причина успеха спортсмена. Для спортсменов-победителей главными причинами достижения успеха видятся дисциплина, упорство, трудолюбие, любовь к своему делу. Спортсмены-разрядники главными причинами успеха помимо дисциплины и труда видят важность таланта и наличия стечения обстоятельств – опять же, наблюдаем ориентир на поиск причин вовне, в то время как спортсмены-победители главные причины успеха видят в собственных проявлениях.

5. Слагаемых успешного спортсмена. По мнению спортсменов-победителей успешного человека, отличают трудолюбие, дисциплина, упорство, любовь к своему делу, а также уверенность в себе, желание, вера, мотивация, характер, терпение. Спортсмены-разрядники приписывают успешному человеку такие качества как трудолюбие, упорство, ответственность, целеустремленность, важное место отводят наличию таланта, который спортсмены-победители как качество, способствующее достижению успеха, даже не упоминают.



6. Среди своих сильных качеств, которые в себе нравятся, спортсмены-победители называют трудолюбие, ответственность, упорство, а также важное значение отводят эмоциональности, искренности, открытости, энергии, доброте, самообладанию и оптимизму. Спортсмены-разрядники довольны такими своими сильными качествами как ответственность, общительность, осознанность, умение выстраивать причинно-следственные связи, трудоспособность, любопытность, терпеливость.

7. Спортсмены-победители среди качеств, которые им в себе не нравятся, выделяют лень, неуверенность, вспыльчивость, несобранность, тревожность, иногда излишнюю застенчивость и перфекционизм. Спортсмены-разрядники своими слабыми качествами видят в основном недостаток тех или иных качеств, а не их наличие. В числе недостающих качеств числятся дисциплина и терпение. Также выделяют «упертость», эгоцентризм, хамство, бескомпромиссность наряду с мягкостью и гиперэмоциональностью. Спортсмены-победители называют меньше качеств, характеризующих негативное и жесткое взаимодействие с людьми – их слабые стороны, скорее, сосредоточены на их отношении с собой и собственном проявлении, не затрагивающем других людей.

Психологического портрета спортсмена-победителя в структуре «Я-концепция».

1. Когнитивный компонент. Для спортсменов-победителей танцы являются возможностью выразить себя, свои чувства, самореализоваться, являются способом, образом и делом жизни. Главным для себя в танцах они видят творческую составляющую, относятся к своему делу не просто как к функциональному занятию, но ценят художественную составляющую вида спорта – их внутренний мир находит отражение в их деятельности. Спортсмены-победители относятся к танцам как к способу передачи своего внутреннего мира зрителю в противовес спортсменам-разрядникам, которые не выделяют важность творческой составляющей.

Для спортсменов-победителей победа помимо результата представляется преодолением себя и каких-либо своих ограничений, достижением конкретной цели, в то время как разрядники любое движение вперед уже считают личной победой.

Для спортсменов-победителей успехом является, в первую очередь, достижение поставленных целей, чувство удовлетворения от результата и наличие видимого итога приложенных усилий. В восприятии собственного успеха спортсмены-победители больше нацелены внутрь себя – на собственные ощущения и субъективную оценку своих действий, а не на внешние оценки как спортсмены-разрядники.

Главными причинами достижения успеха они видятся в дисциплине, упорстве, трудолюбии, в любви к своему делу, а также значимо – уверенность в себе, желание, вера, мотивация, характер, терпение. Главные причины успеха они видят в собственных проявлениях, а не ищут причины вовне подобно спортсменам-разрядникам. Наличие таланта как качество, способствующее достижению успеха, спортсмены-победители даже не упоминают.



Среди своих сильных качеств, которые в себе нравятся, спортсмены-победители называют трудолюбие, ответственность, упорство, а также важное значение отводят эмоциональности, искренности, открытости, энергии, доброте, самообладанию и оптимизму, в то время как спортсмены-разрядники делают упор на волю, когнитивные способности и логику.

Спортсмены-победители среди качеств, которые им в себе не нравятся, называют меньше качеств, характеризующих негативное и жесткое взаимодействие с людьми (упертость, эгоцентризм, хамство, бескомпромиссность) – их слабые стороны, скорее, сосредоточены на их отношении с собой и собственном проявлении, не затрагивающем других людей (лень, неуверенность, вспыльчивость, несобранность, тревожность, иногда излишняя застенчивость и перфекционизм).

2. Эмоционально-ценностный компонент. У спортсменов с I-ВР по сравнению со спортсменами со званиями МС и КМС глобальное самоотношение ниже на 21%; самоуважение ниже на 19%; аутосимпатия ниже на 14%; ожидаемое положительное отношение от других отстаёт на 18%; самоинтерес проседает на 22%. Наибольшее различие проявилось по показателю самоотношения, а значит, спортсменам с I-ВР следует больше внимания уделять изучению себя как танцора и как личности – узнавать свои сильные и слабые стороны для выстраивания стратегии собственного развития.

3. Поведенческий компонент. Спортсмены-победители в своём реальном поведении проявляют черты дружелюбия, в то время как спортсмены с I-ВР склонны проявлять агрессивность. Спортсмены-победители отличаются более развитой способностью к самоконтролю, склонны регулировать своё поведение усилием воли, отказываться от сиюминутных порывов ради достижения цели, проявляя настойчивость и целеустремленность, а также имеют более развитое воображение, способны мыслить образами и более склонны к творческому проявлению.

4. Мотивационный компонент. Спортсмены-победители на 25,5% более ориентированы на получение высоких социальных оценок. Следовательно, спортсмены-победители отличаются ярко выраженной мотивированностью на успех. При этом мотивация избегания неудачи у них ниже на 5%, что говорит о более выраженной готовности спортсменов-победителей рисковать и пробовать новые подходы к тренировочному и соревновательному процессам. Уровень развития деловых коллективистских качеств личности также выше у спортсменов-победителей на 5% – они проявляют большую заинтересованность и способность работать на благо команды.

5. Коммуникативный компонент. Уровень привязанности у спортсменов-победителей на 11% выше по сравнению со спортсменами-разрядниками. Спортсменов-победителей отличает потребность в чувстве принадлежности к команде, они более склонны к совместной работе, сотрудничеству, взаимоуважению. Спортсмены-победители отличаются более выраженной эмпатией и теплотой, дружескому отношению к ближнему, высоким уровнем ответственности.





### Выводы

1. В ходе проведенного исследования был проведен анализ личностных качеств танцоров европейской программы балльных танцев различного уровня спортивного мастерства, на основе которого был разработан психологический портрет спортсмена-победителя в танцевальном спорте – выделены общие и отличительные личностные качества.

2. Корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал, что с возрастанием уровня спортивного мастерства (спортивного звания) возрастает класс мастерства, самоуверенность, выраженность самоинтереса, а также уровень ответственности и артистичности, при этом снижается чувство неполноценности и степень стремление к лидерству (под которым понимается доминирование в поведении – желание быть всегда правым).

### Литература

1. Божович Л.И. О культурно-исторической концепции Л.С. Выготского и ее значении для современных исследований психологии личности // Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.; Воронеж, 1995.
2. Выготский Л. С. Лекции по психологии. М.: Перспектива, 2018. - 148 с.
3. Горская Г. Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития //Теория и практика физической культуры. – 1999. – №. 5. – С. 53-56.
4. Камилов М.А. Личностные качества, определяющие успешность спортсмена // Московский инновационный университет, г. Москва С. 138-142.
5. Лопушанская Е.Б., Трибунский И.В. Психологические аспекты спортивно-танцевальной деятельности на примере спортивных балльных танцев //Научный лидер. – 2021. – № 24 (26).
6. Малкин В.Р. Психология спорта: учебное пособие /В.Р.Малкин, Л.Н.Рогалева. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 274 с.
7. Психологический анализ феномена «Вера» у спортсменов различных специализаций / С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник, В. В. Андреев, В. В. Андреев // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 4. – С. 48-50.
8. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 124 с.
9. Серова Л.К., Чернышева Л.Г., Сидоров Е.И. Психологическая характеристика танцевального спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). С. 393-397.
10. Спортивная надежность как психологическое понятие по результатам контент-анализа / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, Е. А. Гурвич // Рудиковские чтения-2023 : Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 21 апреля 2023 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение



высшего образования "Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2023. – С. 35-39.

11. Рейтинг лучших клубов / Поисковая система Ballroom.ru – URL: <https://ballroom.ru/catalog/best-club> (дата обращения: 10.03.2025).



ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОБ  
ОТНОШЕНИИ МОЛОДЕЖИ К СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ И  
БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ И СТЕПЕНИ ИХ ПОПУЛЯРНОСТИ В РЯДЕ СТРАН  
МИРА (часть 2)



Доктор педагогических наук, профессор **С.М. Ашкинази**<sup>1,2</sup>

Кандидат психологических наук **Г.В. Сытник**<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, г. Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

THE MAIN RESULTS OF A SCIENTIFIC STUDY ON THE ATTITUDE OF  
YOUNG PEOPLE TO MARTIAL ARTS AND MARTIAL ARTS AND THE  
DEGREE OF THEIR POPULARITY IN A NUMBER OF COUNTRIES AROUND  
THE WORLD (part 2)

Dr. Hab., Professor **S.M. Ashkinazi**<sup>1,2</sup>

PhD **G.V. Sytnik**<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>St. Petersburg State University of Veterinary Medicine, St. Petersburg, Russia

<sup>2</sup>National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

**Аннотация**

В статье приведена вторая часть результатов международного научного исследования, направленного на выявление интереса к различным видам существующих спортивных единоборств и боевых искусств. Первая часть результатов приведена в предыдущем номере журнала. Были опрошены 3608 респондентов в 4 странах: Российская Федерация, Республика Казахстан, Республика Беларусь и Украина. Полученные данные о занятиях различными видами единоборств и интересе к ним в зависимости от возраста и пола, от регионов проживания.

В результате анализа полученных данных выявлено, что в различных странах мира есть определенные особенности в предпочтениях молодежи к различным видам единоборств. Практически во всех странах и у школьников, и у студентов наибольший интерес отмечен к боксу, рукопашному бою и смешанным единоборствам (профессиональным и любительским), кик-боксингу, каратэ, тайскому боксу, олимпийским видам борьбы, дзюдо и самбо.



Высокая оценка значимости единоборств у молодежи ярко подтверждается тем, что доля респондентов, пожелавших приобщить своих будущих детей к занятиям единоборствами, составляет большую часть опрошенных - 54,5%.

**Ключевые слова:** Всемирные Игры боевых искусств, единоборства, боевые искусства, популярность у молодежи, анкетный опрос.

### Abstract

The article presents the second part of the results of an international scientific study aimed at identifying interest in various types of existing combat sports and martial arts. The first part of the results is given in the previous issue of the journal. 3608 respondents were interviewed in 4 countries: the Russian Federation, the Republic of Kazakhstan, the Republic of Belarus and Ukraine. The data obtained on the practice of various types of martial arts and interest in them depending on age and gender, on the regions of residence.

As a result of the analysis of the data obtained, it is revealed that in different countries of the world there are certain features in the preferences of young people to various types of martial arts. In almost all countries, both schoolchildren and students are most interested in boxing, hand-to-hand combat and mixed martial arts (professional and amateur), kickboxing, karate, Thai boxing, Olympic wrestling, judo and sambo.

The high assessment of the importance of martial arts among young people is clearly confirmed by the fact that the proportion of respondents who wished to introduce their future children to martial arts is the majority of the respondents - 54.5%.

**Keywords:** World Martial Arts Games, martial arts, martial arts, popularity among young people, questionnaire survey.

### Введение

Целью проведенного исследования являлось получение объективной информации об отношении молодежи к различным спортивным, прикладным единоборствам и боевым искусствам, о степени развития и степени их популярности в мире, выявлении места и значимости единоборств в развитии мирового спортивного движения.

Обобщение полученных результатов создает предпосылки для более широко осмысления проблем обновления глобального (международного) спортивного движения, основных тенденций и ключевых направлений развития спортивного движения в мировых спортивных системах.

### Материалы и методы исследования

**Объект исследования** – развитие и популярность единоборств в различных странах мира.

**Предмет исследования** - предпочтения, степень популярности, опыт и регулярность занятиями различными единоборствами в молодежной среде в различных странах мира.





**Методы исследования:** опрос в виде анкетирования; компьютерная математико-статистическая обработка результатов с использованием стандартного пакета статистических программ; анализ и обобщение полученных данных, формулирование умозаключений и выводов.

Для достижения поставленной цели были разработаны анкеты, по которым в период с сентября 2012 по февраль 2013 года проведены опросы в 4 странах – России, Казахстане, Республике Беларусь и Украине.

Содержание и характеристика анкеты, распределение респондентов по странам, статусу, полу и возрастному составу респондентов, их количественный состав приведен в первой части статьи (предыдущий номер журнала). Всего в опросе приняло участие 3806 человек, из них чуть более 60% - студенты, почти 40% - школьники.

Когда мы обработали информацию об интересе к единоборствам отдельно школьников и студентов разных странах, то выявили следующее. Несмотря на то, что в оценках, естественно, есть некоторые различия, общая картина оценок, отражающая интерес к единоборствам, совпадает. Поэтому далее мы приведем обобщенную по всем странам информацию (Рис. 1).

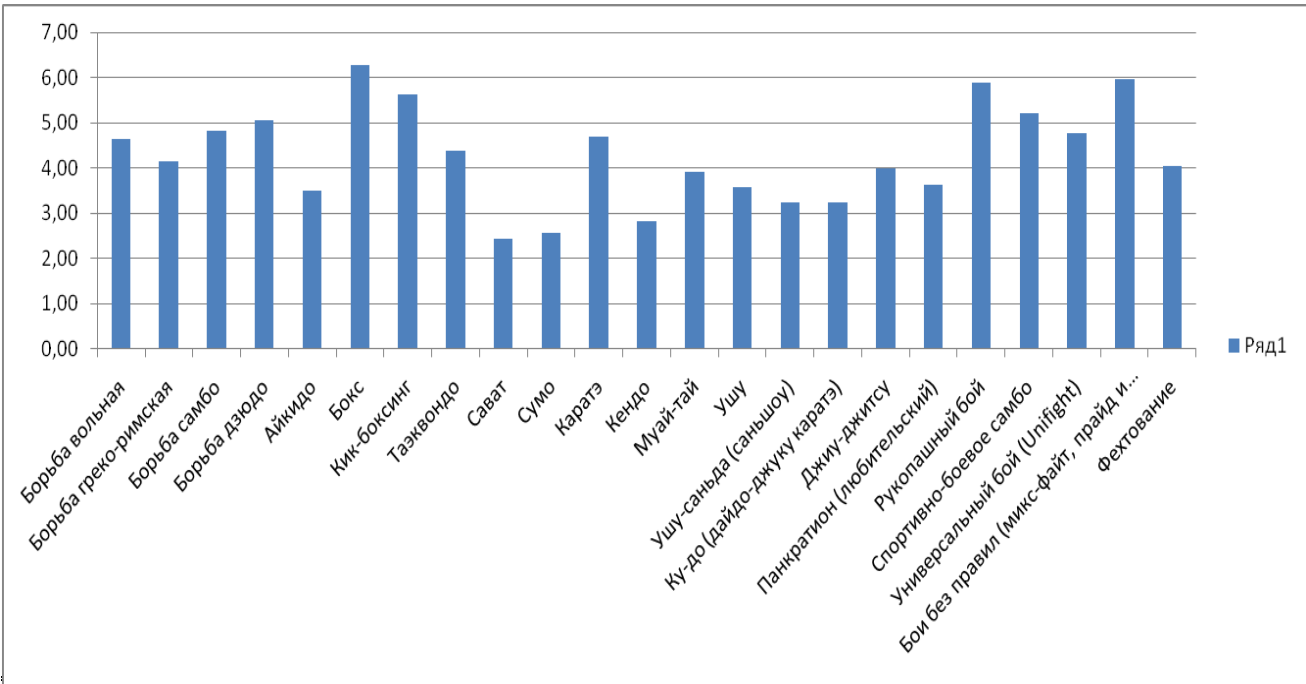


Рис. 1. Обобщенная картина интереса к различным единоборствам по всем странам

Из представленных на рисунке 1 диаграммы видно, что наибольший интерес проявлен к таким видам спорта, как:

- **бокс** - более 6 баллов,
- **кик-боксинг и различные виды смешанных единоборств** (рукопашный бой, спортивно-боевое самбо, профессиональные версии смешанных единоборств) и дзюдо – от 5 до 6 баллов;
- **самбо, борьба вольная, борьба греко-римская, таэквондо, каратэ, универсальный бой, фехтование** – от 4 до 5 баллов.

В средней группе оказались следующие виды:  
 -айкидо, муай-тай, ушу, джиу-джитсу, ку-до, панкратион – от 3 до 4 баллов.

Сават, сумо и кендо набрали от 2 до 3 баллов.

На рисунке 2 отражена динамика интереса к каждому из видов единоборств и боевых искусств в зависимости от возраста опрошенных. Видно, что в абсолютном большинстве случаев – в 15 видах спорта из 21 - она устойчиво возрастает. В каратэ, таэквондо во всех возрастных диапазонах динамика незначительна, однако интерес устойчив на уровне от 4 до 5 баллов. В айкидо, ушу, ушу-саньда на уровне от 3 до 4. При этом в фехтовании отмечена незначительная отрицательная динамика интереса – от 4 к 3,5 балла.

Очень интересные, на наш взгляд, были получены данные о желании респондентов приобщить своих будущих детей к спортивным занятиям единоборствами. Таковых оказалось более половины опрошенных - 54,5%! Что касается конкретных видов спорта, в которые респонденты отдали бы своих детей, то лидерами оказались 4 вида спорта (Таблица 1).

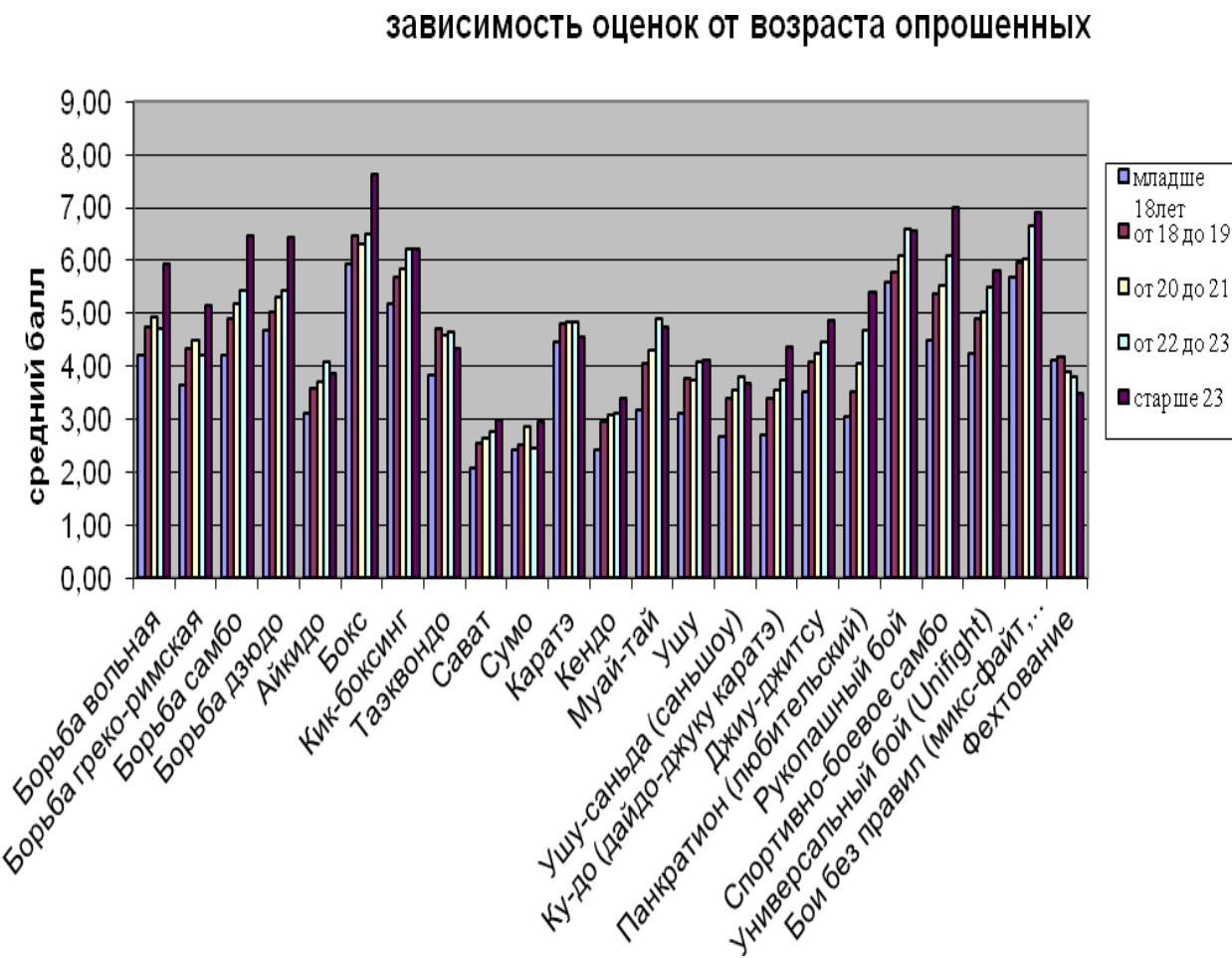


Рисунок 2 - Обобщенная картина интереса к различным единоборствам в зависимости от возраста респондентов

Таблица 1 - Доля респондентов, пожелавших приобщить своих детей к занятиям различными единоборствами

Вид единоборств	Доля респондентов, выразивших желание приобщить своих детей к конкретному виду единоборств, от общего числа тех, кто планирует приобщить детей к единоборствам (%)
<b>Бокс</b>	<b>32,3%</b>
<b>Борьба самбо</b>	<b>19,0%</b>
<b>Каратэ</b>	<b>16,0%</b>
<b>Борьба дзюдо</b>	<b>14,9%</b>
Борьба вольная	9,1%
Кик-боксинг	8,4%
Рукопашный бой, универсальный бой	7,7%
Таэквондо	7,4%
Борьба греко-римская	6,2%
Ушу	3,7%
Фехтование	3,7%
Спортивно-боевое самбо	3,7%
Айкидо	3,0%
Муай-тай	2,8%
Бои без правил (микс-файт, прайд и др.)	2,5%
Джиу-джитсу	1,8%
Кендо	1,1%
Остальные виды	менее 1%

Как видно из данных таблицы 1, абсолютным лидером оказался бокс – 32,3%. На втором месте – борьба самбо – 19%. На третьем месте по предпочтениям оказалось каратэ – 16%. И на четвертом месте – дзюдо – 14,9%.

Во второй группе предпочтений четко определились 6 видов спорта: борьба вольная – 9,1%, кикбоксинг – 8,4%, рукопашный бой и универсальный бой – 7,7%, таэквондо – 7,4%, борьба греко-римская – 6,2 %.

В группу видов спорта, набравшим от 2% до 4% предпочтений вошли: ушу, фехтование, спортивно-боевое самбо, айкидо, муай-тай, профессиональные версии смешанных единоборств (микс-файт, прейд и др.).

Джиу-джитсу и кендо набрали более одного процента выборов. Все остальные виды набрали менее 1% выборов.

### Обсуждение



Полученные данные ярко свидетельствуют, что единоборства и боевые искусства занимают очень большое место в спортивных предпочтениях молодежи, в структуре их потребностей в сфере физической культуры и спорта. Это совпадает с результатами ранее проведенных нами исследований и исследований других авторов [1-6].

Нами отмечено, что в различных странах мира есть определенные особенности в предпочтениях молодежи к различным видам единоборств. Однако практически во всех странах и у школьников, и у студентов наибольший интерес отмечен к боксу, рукопашному бою и смешанным единоборствам (профессиональным и любительским), кик-боксингу, каратэ, тайскому боксу, олимпийским видам борьбы, дзюдо и самбо.

Высокая оценка значимости единоборств у молодежи ярко подтверждается тем, что доля респондентов, пожелавших приобщить своих будущих детей к занятиям единоборствами, составляет большую часть опрошенных - 54,5%.

Проведенные исследования целесообразно продолжить в других регионах и странах мира. Это послужит получению более полной и адекватной картины популярности единоборств и оценки их значимости в мировом спортивном движении.

### Литература

1. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры. (перевод И.Абоимова)/ Л.Кун.- М.: Радуга.-1982.- 398 с.
2. Обвинцев, А. А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази // Спорт, Человек, Здоровье : VI Международный конгресс: материалы конгресса, Санкт-Петербург, 18–20 октября 2013 года / Международная общественная организация содействия науке и спорту "Спорт, Человек, Здоровье", Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербургский государственный морской технический университет, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, под патронажем Турбьерна Ягланда; под редакцией В.А. Таймазова. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 86-90.
3. Таймазов, В.А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира / В.А.Таймазов, С.М.Ашкинази, А.А.Обвинцев // [Теория и практика физической культуры](#). - 2016. - [№ 2](#). - С. 40-42.
4. Использование национальных подвижных игр и развлечений как средства укрепления здоровья и повышения потенциала здоровья детей и взрослых / Д. О. Абдырахманова // Вестник физической культуры и спорта. — 2015. — № 1 (12). — С. 118–124.
5. Всемирные игры кочевников. — URL: <https://worldnomadgames.kz/ru> (дата обращения: 11.05.2025).





6. Иманбаев А. А., Турсунбаев Д. К. Возрождение кыргызских национальных спортивных игр: настоящее и будущее /Сборник Материалов XII Международного Конгресса "СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ", 16-18 апреля 2025 г. Санкт-Петербург (Россия).- СПб. 2025. – С. 271 – 273.



УДК 159.9

АКМЕ-ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ  
ПРОДУКТИВНОСТИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАНИЯ В НАУЧНО-  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА



Кандидат психологических наук, доцент **Е.Н. Жаринова**

Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, г.  
Санкт-Петербург, Россия

ACME-PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF  
INCREASING THE PRODUCTIVITY OF SUBJECTS OF EDUCATION IN THE  
SCIENTIFIC AND PROFESSIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor E.N. Zharinova

St. Petersburg State University of Veterinary Medicine, St. Petersburg, Russia

**Аннотация**

Цель исследования заключалась в выявлении уровня продуктивности субъектов образования в профессионально-образовательной и научной среде вуза, а также в разработке и обосновании акме-психолого-педагогических основ для повышения эффективности их деятельности.

Методы. В исследовании использовались методики «Преподаватель глазами студентов», анализ и оценка культуры продуктивного взаимодействия преподавателя со студентами, а также оценка преподавания учебных дисциплин и профессионально-личностных качеств субъектов образования. Обследовано 3440 человек (290 преподавателей и 3150 студентов) различных специальностей в период 2001–2022 годов. Для анализа применялись количественные показатели уровней взаимодействия и продуктивности.

Результаты. По всем исследуемым показателям взаимодействия на учебных занятиях выявлен средний уровень продуктивности. Исключением являются два показателя продуктивного взаимодействия в научной среде, которые демонстрируют низкий уровень развития. Анализ показал, что профессионально-образовательные показатели культуры поведения преподавателей и показатели взаимодействия на занятиях развиты на среднем уровне, тогда как показатели научного взаимодействия требуют повышения.

Обсуждение. Полученные результаты подтверждают гипотезу о необходимости выявления уровней продуктивного взаимодействия для





моделирования успешных совместных деятельности. Развитие научных школ в профессиональной среде является важным фактором повышения уровня научного взаимодействия и, следовательно, общей продуктивности субъектов образования.

**Закключение.** В рамках исследования установлено, что развитие культуры поведения преподавателей и межличностных взаимодействий способствует повышению уровня продуктивности в образовательной среде. Для повышения эффективности научного взаимодействия необходимо активное развитие научных школ и профессиональных сообществ, что обеспечит более высокий уровень продуктивности субъектов образования.

**Ключевые слова:** продуктивность, субъекты образования, профессионально-образовательная среда, научная среда, акме-психолого-педагогические основы, взаимодействие преподаватель-студент, культура поведения преподавателей, научные школы, моделирование успешности, профессиональное развитие

### Abstract

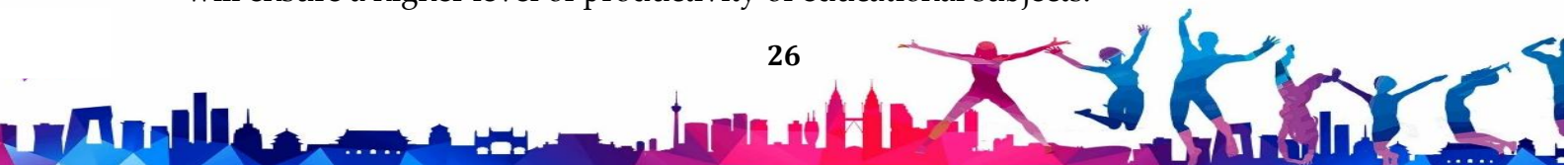
The purpose of the study was to identify the level of productivity of subjects of education in the professional, educational and scientific environment of the university, as well as to develop and substantiate the academic, psychological and pedagogical foundations for improving the effectiveness of their activities.

**Methods.** The research used the methods of "Teacher through the eyes of students", analysis and assessment of the culture of productive interaction between teachers and students, as well as assessment of teaching academic disciplines and professional and personal qualities of subjects of education. 3,440 people (290 teachers and 3,150 students) of various specialties were examined in the period 2001-2022. Quantitative indicators of levels of interaction and productivity were used for the analysis.

**Results.** The average level of productivity was revealed for all the studied indicators of interaction in the classroom. The exception is two indicators of productive interaction in the scientific environment, which demonstrate a low level of development. The analysis showed that professional and educational indicators of teachers' behavior culture and indicators of interaction in the classroom are developed at an average level, while indicators of scientific interaction require improvement.

**Discussion.** The results obtained confirm the hypothesis that it is necessary to identify levels of productive interaction in order to model successful joint activities. The development of scientific schools in a professional environment is an important factor in increasing the level of scientific interaction and, consequently, the overall productivity of subjects of education.

**Conclusion.** The study found that the development of a culture of teacher behavior and interpersonal interactions contributes to an increase in productivity in the educational environment. To increase the effectiveness of scientific cooperation, it is necessary to actively develop scientific schools and professional communities, which will ensure a higher level of productivity of educational subjects.



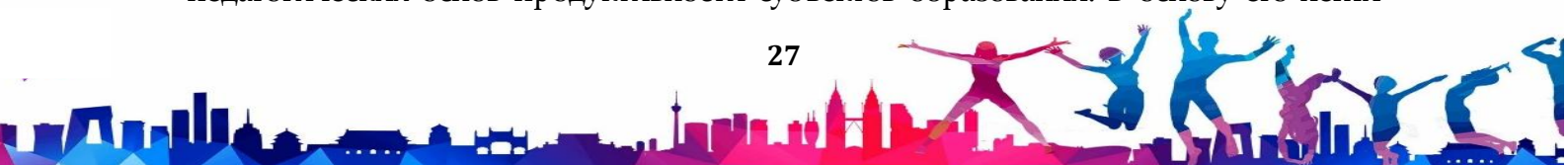
**Keywords:** productivity, subjects of education, professional and educational environment, scientific environment, academic, psychological and pedagogical foundations, teacher-student interaction, teacher behavior culture, scientific schools, success modeling, professional development

### Введение

Решением проблемы продуктивности субъектов образования на протяжении многих лет занимались зарубежные и отечественные исследователи (Кузьмина Н. В., 2012–2025; Манойлова М. А., 2007; Паутова Л. Е., 2006–2016; Кузьмина Н. В. и Жаринова Е. Н., 2014–2025), истоки проблематики которой — в трудах Ж. Руссо, И. Г. Гердера, Ф. Ницше, З. Фрейда, М. Вебера, К. Г. Юнга, О. Шпенглера, К. Ясперса, А. Тойнби, Л. А. Уайта, а также Н. А. Бердяева, П. А. Сорокина, В. М. Бехтерева, Н. И. Пирогова, П. Ф. Лесгафта, Б. Г. Ананьева и др. Их последователями стали Б. Ф. Ломов, Е. С. Кузьмин, А. А. Деркач, Л. Е. Варфоломеева, Н. Н. Обозов, Е. И. Степанова, В. Н. Софьина, А. М. Зимичев, В. П. Бранский, С. Д. Пожарский, И. А. Мироненко, И. А. Баева, Л. С. Колмогорова, В. В. Семикин, З. В. Румянцева и др.

Показатели продуктивности субъектов образования в профессиональной среде определяются на основе критериев качества к конечным результатам, имеющих личностно-профессиональное и общественное признание на разных уровнях: микро-, макро и мега-среды. В связи с этим целесообразным представляется возрождение потребностей учета национальных особенностей высокопродуктивной системы образования и поиска путей совершенствования образования в регионах и в государстве в целом. В условиях ценностей, нестабильности современного социума актуализируется осмысление психолого-педагогической ориентации на поиск новых возможностей и путей достижения вершин продуктивности созидательной деятельности во всех сферах жизни современного общества. Возникающее хаотически структурируемое, дестабилизированное состояние общества полагает повышенную активность субъектов образования, в связи с чем актуализирует проблемы развития их созидательной деятельности и ставит задачи ответственности за поиск целесообразного выбора созидющего действия. Созидание продуктивного субъекта образования характеризуется как становление продуктивного субъекта образования с помощью преобразовательной деятельности разных уровней продуктивности по генерированию и воплощению нового или воспроизводству модифицированных социально значимых материальных и духовных продуктов в соответствии с социально-профессиональными нормами и направленностью творческой активности, способствующих продуктивной актуализации природных потенциалов в создаваемых деятельностных продуктах.

Данная позиция обеспечит оптимальные пути саморазвития, постоянное самосовершенствование, самообразование, раскрытие реальных и потенциальных возможностей самореализации и потребности в переходе через себя сегодняшнего «Я-реально» к «Я-будущее», «Я-профессионал», «Я-созидатель-преобразователь». Данный тезис усиливает потребность разработки психолого-педагогических основ продуктивности субъектов образования. В основу его легли





понятия «созидание», «духовные продукты», «продуктивный субъект образования», «созидательная деятельность субъектов образования», «мастерство».

Продуктивность субъектов образования в профессионально-образовательной и научной среде вуза — процесс решения бесчисленного ряда психолого-педагогических, акмеологических, воспитательных, образовательных, общекультурных, профессиональных и исследовательских задач, подчиненных созиданию в свойствах субъектов образования духовных продуктов за время обучения в национальной системе образования [1-20]. Этот процесс включает овладение программами по конкретным учебным дисциплинам наук, обеспечивающих продуктивное решение предстоящих задач в условиях самостоятельной учебно-воспитательной, культурно-образовательной и будущей профессиональной деятельности выпускников высших учебных заведений [1–17, 19-20].

Цель исследования, представленного в статье, — выявление уровня продуктивности субъектов образования в профессионально-образовательной и научной среде вуза, разработка и обоснование психолого-педагогических основ продуктивной деятельности субъектов образования.

#### Материалы и методы исследования

Базой исследования были АНО ВПО «Смольный институт Российской академии образования» в Санкт-Петербурге и ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины». В качестве респондентов в исследовании принимали участие 290 преподавателей высшей школы и 3150 студентов, исследования которых проводились Е.Н. Жариновой.

Выявление показателей продуктивности субъектов образования в образовательной среде вуза осуществлялось рассмотренными ниже методиками оценивания: для изучения коммуникативного потенциала использовалась анкета на коммуникативный потенциал Р. А. Максимовой; для изучения локус-контроля личности — опросник уровня субъективного контроля Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, А. М. Эткинда; для изучения эмоционального состояния — экспресс-диагностика самочувствия, активности, настроения В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошникова, В. Б. Шарая, а также известные методики «Преподаватель глазами студентов», методика анализа и оценки культуры продуктивного взаимодействия преподавателя со студентами на учебных занятиях, методика анализа и оценки преподавания учебных дисциплин и профессионально-личностных качеств субъектов образования.

#### Результаты и их обсуждение

Результаты исследований по первой методике «Преподаватель глазами студента» позволили оценить профессионально-образовательные показатели продуктивности преподавателей — это методичность, технологичность, практико-ориентированность.

По второй методике оценивались показатели культуры продуктивного взаимодействия преподавателя со студентами на учебных занятиях. По третьей методике оценивались показатели профессионально-личностных качеств



преподавателей. Определение значимости для студентов профессионально-образовательных показателей преподавателей проводилось на основе:

- расчета средних оценок студентов по каждому показателю;
- ранжирования профессионально-образовательных показателей по возрастанию;
- кластерного анализа показателей по уровням продуктивности деятельности субъектов образования.

В таблице 1 для каждого профессионально-образовательного показателя приведены его среднее значение и ранг по возрастанию.

Анализируя данные таблицы 1 и соотнося их с интерпретацией уровней продуктивности, можно утверждать, что все рассматриваемые показатели профессионально-образовательного взаимодействия субъектов образования в образовательной среде вуза являются значимыми для студентов.

Таблица 1 - Значимость профессионально-образовательных показателей по оценкам продуктивности студентов (методика 1)

Профессионально-образовательные показатели	Значимость для студентов			
	2-й курс		3-й курс	
	средн. знач.	ранг	средн. знач.	ранг
1. Ясное и доступное изложение материала	45,28	7	47,88	4,5
2. Логичное и системное изложение материала	45,2	6	47,84	3
3. Умение вызвать и поддержать интерес к предмету, использование активных форм обучения (использование наглядности, работа в группах, игры, дискуссии и т. д.)	42,92	2	46,8	1
4. Объективность в оценке знаний студентов	44,32	3	48,44	7
5. Доброжелательность и тактичность в отношении со студентами	45,8	8	48,88	8
6. Ориентация на использование изучаемого материала на практике: — в будущей профессиональной деятельности; — в проведении студенческих научных исследований	44,84	4	46,96	2
7. Полезность курса для расширения кругозора и разностороннего развития	44,88	5	48,24	6
8. Возможность внеаудиторного общения по учебным и научным вопросам	42,44	1	47,88	4,5

Для распределения рассматриваемых показателей по трем уровням продуктивности на основе данных таблицы 1 был проведен кластерный анализ методом *k*-средних с помощью программы SPSS. Результаты кластерного анализа



показателей продуктивного взаимодействия субъектов образования по первой методике оценивания представлены в таблице 2.

Таблица 2 -Кластеризация показателей профессионально-образовательного взаимодействия по уровням продуктивности

Показатель	ы/уровни продуктивности по к-среднему					
	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	2-й курс			3-й курс		
1. Ясное и доступное изложение материала	38,0	43,2	48,1	41	45,63	49,44
2. Логичное и системное изложение материала	38,75	44,5	49	43,5	46,14	49,13
3. Умение вызвать и поддержать интерес к предмету, использование активных форм обучения (использование наглядности, работа в группах, игры, дискуссии и т. д.)	33,00	41,67	47,17	40	45	49,17
4. Объективность в оценке знаний студентов	33,67	42,90	48,17	43,67	47,29	49,93
5. Доброжелательность и тактичность в отношении со студентами	38,5	43,38	48,07	44	47,25	49,74
6. Ориентация на использование изучаемого материала на практике: в будущей профессиональной деятельности; в проведении студенческих научных исследований	29,00	41,70	48,21	39	44,57	49
7. Полезность курса для расширения кругозора и разностороннего развития	30,00	41,17	47,94	42	47,13	49,67
8. Возможность внеаудиторного общения по учебным и научным вопросам	37,56	41,13	49,25	41	45,67	49,47
Максимальное значение	38,75	44,5	49,25	44	47,25	49,93
Минимальное значение	29	41,13	47,17	39	44,57	49
Разница	9,75	3,37	2,08	5	2,68	0,93

На основе данных кластерного анализа показателей таблицы 2 представляется возможность привести в соответствие оценки студентов по



значимости показателей с их средними уровнями продуктивности взаимодействия субъектов образования, из чего следует, что профессионально-образовательные показатели продуктивного взаимодействия субъектов образования в образовательной и научной среде вуза развиты и проявляются на среднем уровне продуктивности.

Распределение показателей продуктивного взаимодействия субъектов образования по рангу значимости (по возрастанию) представлено на рисунке 1. Оно показывает, что наиболее значимыми для среднего уровня продуктивного взаимодействия субъектов образования в профессионально-образовательной и научной среде вуза являются:

- доброжелательность и тактичность в отношении со студентами;
- ясное и доступное изложение материала;
- объективность в оценке знаний студентов;
- логичное и системное изложение материала;
- полезность курса для расширения кругозора и разностороннего

развития.

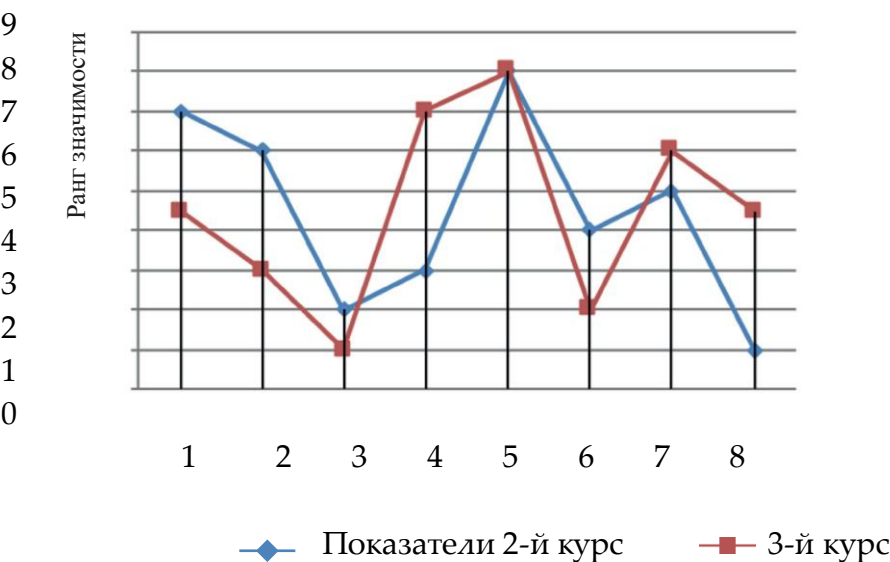


Рисунок 1 - Распределение показателей продуктивного взаимодействия субъектов образования по рангу значимости (по возрастанию)

Проведем анализ оценок студентов 2-го и 3-го курсов по второй методике «Анализ и оценка культуры продуктивного взаимодействия субъектов образования на учебных занятиях». В таблице 3 для каждого показателя профессионального поведения преподавателя, определяющего культуру продуктивного взаимодействия субъектов образования, приведены его среднее значение и ранг по возрастанию.

Таблица 3 Значимость показателей культуры преподавателя по оценкам продуктивности студентов (по результатам методики 2)



Культура профессионального поведения преподавателя	Значимость для студентов			
	2-й курс		3-й курс	
	средн. знач.	ранг	средн. знач.	ранг
1. Доброжелателен, держится ободряюще	46,24	5	48,44	7
2. Стимулирует инициативу студентов, допускает выражение собственного мнения	46,44	7	47,28	3
3. Заинтересован, внутренне активен, выкладывается	45,76	4	47,68	5
4. Открыт, не боится выражать свои мысли и чувства	46,72	8	48,56	8
5. Динамичен и гибок в общении, понимает и разрешает возникающие проблемы, тушит возможные конфликты	44,48	1	46,6	2
6. Вежлив и приветлив со студентами, уважает их, не унижает их достоинство, индивидуализирует общение с разными студентами	46,28	6	47,44	4
7. Может поставить себя на место студента, взглянуть на проблему (конфликт) его глазами, создает у студента впечатление того, что он его правильно понимает	45	3	46,56	1
8. Активен, все время находится в общении, держит студентов в положительном эмоциональном тоне	44,64	2	48,08	6

Анализируя данные таблицы 3 и соотнося их с интерпретацией уровней продуктивности, можно определить, что для студентов все показатели культуры поведения преподавателя являются высоко значимыми для продуктивного профессионально-образовательного взаимодействия в образовательной и научной среде вуза.

Для распределения рассматриваемых показателей по уровням продуктивности на основе данных таблицы 3 был проведен кластерный анализ. Результаты кластерного анализа показателей культуры преподавателей представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Кластеризация показателей культуры поведения преподавателя по уровням продуктивности

Показатели культуры преподавателя	Группы/уровни продуктивности по кластеру
-----------------------------------	--



	Кластер 1 низкий	Кластер 2 средний	Кластер 3 высокий	Кластер 1 низкий	Кластер 2 средний	Кластер 3 высокий
	2-й курс			3-й курс		
1. Доброжелателен, держится ободряюще	40	46,1	48,64	46,71	48,77	50
2. Стимулирует инициативу студентов, допускает выражение собственного мнения	41,4	46,33	48,82	43	46,93	49,86
3. Заинтересован, внутренне активен, выкладывается	39,8	46	49,57	42,25	47,43	49,36
4. Открыт, не боится выражать свои мысли и чувства	42,75	46,88	50	42	47,75	49,42
5. Динамичен и гибок в общении, понимает и разрешает возникающие проблемы, тушит возможные конфликты	30	41,14	46,71	41,33	46,07	49,5
6. Вежлив и приветлив со студентами, уважает их, не унижает их достоинство, индивидуализирует общение с разными студентами	35	40,67	47,62	42	46,77	49,4
7. Может поставить себя на место студента, взглянуть на проблему (конфликт) его глазами, создает у студента впечатление того, что он его правильно понимает	31	42,6	47,71	44,38	46,85	50
8. Активен, все время находится в общении, держит студентов в положительном эмоциональном тоне	33	42,83	47,42	43	47,29	49,6
Максимальное значение	42,75	46,88	50	46,71	48,77	50
Минимальное значение	30	40,67	46,71	41,33	46,07	49,36
Разница	12,75	6,21	3,29	5,38	2,7	0,64

Таблица 5 Распределение показателей культуры преподавателя по уровням продуктивности взаимодействия субъектов образования

Показатели культуры преподавателя	Уровень продуктивности показателей для студентов
-----------------------------------	--

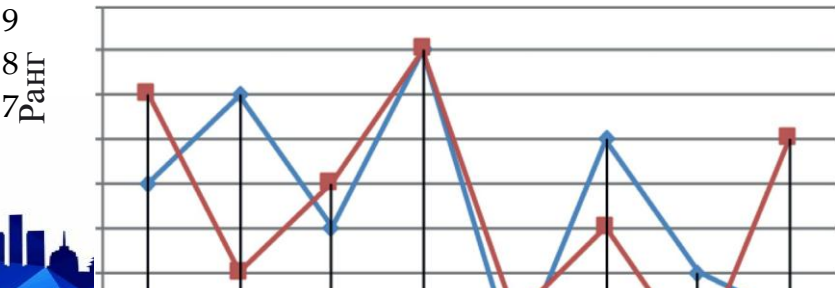
	2-й курс	3-й курс
1. Доброжелателен, держится ободряюще	Средний	Средний
2. Стимулирует инициативу студентов, допускает выражение собственного мнения	Средний	Средний
3. Заинтересован, внутренне активен, выкладывается	Средний	Средний
4. Открыт, не боится выражать свои мысли и чувства	Средний	Средний
5. Динамичен и гибок в общении, понимает и разрешает возникающие проблемы, тушит возможные конфликты	Средний	Средний
6. Вежлив и приветлив со студентами, уважает их, не унижает их достоинство, индивидуализирует общение с разными студентами	Средний	Средний
7. Может поставить себя на место студента, взглянуть на проблему (конфликт) его глазами, создает у студента впечатление того, что он его правильно понимает	Средний	Средний
8. Активен, все время находится в общении, держит студентов в положительном эмоциональном тоне	Средний	Средний

Из таблицы 5 следует, что показатели культуры поведения преподавателя как показатели продуктивного взаимодействия субъектов образования в образовательной и научной среде вуза развиты и проявляются на среднем уровне продуктивности.

Распределение показателей культуры поведения преподавателя по рангу значимости (по возрастанию) представлено на рисунке 2.

Наиболее значимыми показателями проявления культуры поведения преподавателя среднего уровня продуктивности в профессионально-образовательной и научной среде вуза являются следующие:

- открыт, не боится выражать свои мысли и чувства;
- стимулирует инициативу студентов, допускает выражение собственного мнения;
- доброжелателен, держится ободряюще;
- вежлив и приветлив со студентами, уважает их, не унижает их достоинство, индивидуализирует общение с разными студентами;
- активен, все время находится в общении, держит студентов в положительном эмоциональном тоне.



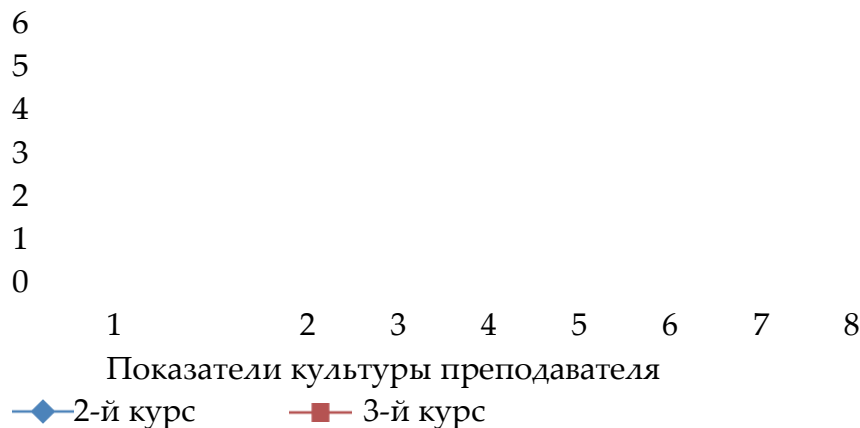


Рисунок 2 - Распределение показателей культуры поведения преподавателя по рангу значимости (по возрастанию)

Изучение и оценка профессионально-личностных качеств преподавателя в процессе взаимодействия со студентами на учебных занятиях проводились с помощью методики «Анализ и оценка преподавания учебных дисциплин и профессионально-личностные качеств субъектов образования».

В таблице 6 определены показатели продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов на учебных занятиях по среднему значению и рангу значимости каждого показателя.

Таблица 6 - Значимость показателей продуктивного взаимодействия субъектов образования на учебных занятиях по оценкам продуктивности студентов (по результатам методики 3)

Показатели продуктивного взаимодействия на учебных занятиях	Значимость для студентов			
	2-й курс		3-й курс	
	средн. знач.	ранг	средн. знач.	ранг
1. Владение инновационными технологиями	46,04	7	48,04	8
2. Мера соответствия преподавания учебной дисциплины требованиям к Вашей будущей профессии	46,28	9	48,56	9
3. Мотивирование студентов к творчеству в учебно-познавательной деятельности	44,84	6	46,92	5
4. Организованность преподавателя, уверенность, самоконтроль в работе со студентами	44,4	5	47,36	6
5. Организация встреч с представителями Вашей профессии	30,2	1	44,4	1
6. Привлечение студентов к научно-исследовательской деятельности	43,56	4	46,72	4



7. Обучение студентов подготовке и презентации результатов исследования (стимулирование к участию в научных конференциях)	42,12	2	46,04	2
8. Помощь студентам в осознании сильных и слабых сторон личности (интересов, потребностей)	42,8	3	46,2	3
9. Устойчивая направленность на достижение положительных результатов каждым студентом	46,12	8	47,72	7

Анализ таблицы 6 показывает, что для студентов все показатели взаимодействия субъектов образования на учебных занятиях в вузе являются значимыми.

Для распределения рассматриваемых показателей по уровням продуктивности на основе таблицы 6 был проведен кластерный анализ. Результаты кластерного анализа показателей взаимодействия субъектов образования на учебных занятиях в вузе представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Кластеризация показателей продуктивного взаимодействия субъектов образования на учебных занятиях по уровням продуктивности

Показатели продуктивного взаимодействия на учебных занятиях	Кластеры/уровни продуктивности по k-среднему					
	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	2-й курс			3-й курс		
1. Владение инновационными технологиями	35	43,82	48,77	44	47,08	49,55
2. Мера соответствия преподавания учебной дисциплины требованиям к Вашей будущей профессии	42,29	46,45	50	45	48,69	50
3. Мотивирование студентов к творчеству в учебно-познавательной деятельности	37,5	44,09	48,6	43,17	46,67	49,4
4. Организованность преподавателя, уверенность, самоконтроль в работе со студентами	40,13	45,88	55	40	46,23	49,36
5. Организация встреч с представителями Вашей профессии	13	29,3	46,38	35,33	42,33	49,6

6. Привлечение студентов к научно-исследовательской деятельности	38,57	42,91	49,57	44,33	46,9	50
7. Обучение студентов подготовке и презентации результатов исследования (стимулирование к участию в научных конференциях)	32	40,29	47,22	41,8	46,07	49,5
8. Помощь студентам в осознании сильных и слабых сторон личности (интересов, потребностей)	7	39,4	47,79	40,67	44,83	49,5
9. Устойчивая направленность на достижение положительных результатов каждым студентом	42,29	46,69	50	44	47,47	49,86
Максимальное значение	42,29	46,69	55	45	48,69	50
Минимальное значение	13	29,3	46,38	35,33	42,33	49,36
Размах	29,29	17,39	8,62	9,67	6,36	0,64

Таблица 7 позволяет привести в соответствие оценки студентов показателей продуктивного взаимодействия субъектов образования на учебных занятиях с уровнями продуктивности и показывает, что показатели продуктивного взаимодействия субъектов образования на учебных занятиях в вузе развиты и проявляются в основном на среднем уровне продуктивности. Однако по двум показателям студенты, как активные субъекты образования, отметили низкий уровень продуктивности (показатели 5 и 7). Низкий уровень этих показателей продуктивности взаимодействия преподавателя со студентами на учебных занятиях выявил актуальную необходимость профессионального саморазвития в направлении научно-исследовательской работы.

Распределение показателей продуктивного взаимодействия субъектов образования на учебных занятиях по рангу значимости (по возрастанию) приведено на рисунке 3.



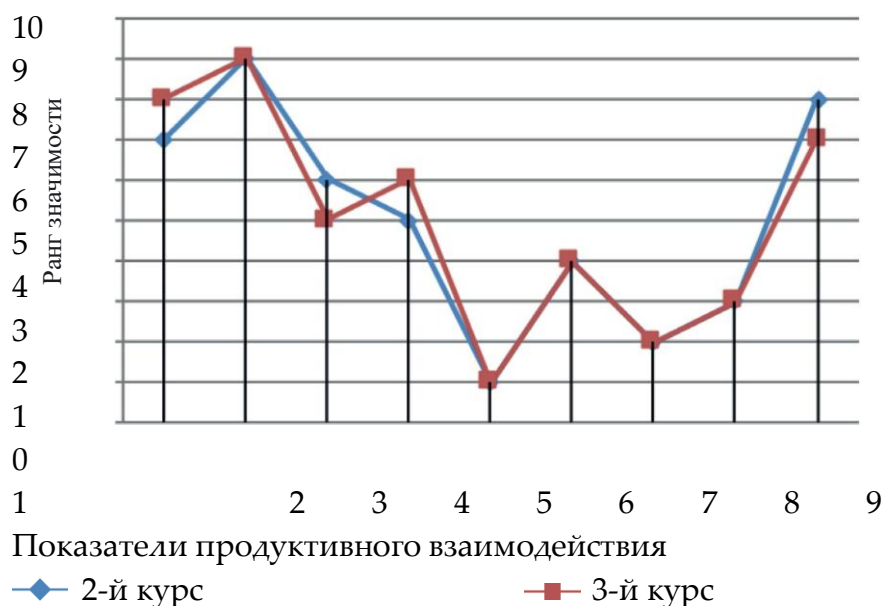


Рисунок 3 - Распределение показателей продуктивного взаимодействия субъектов образования на учебных занятиях по рангу значимости (по возрастанию)

Наиболее значимыми показателями продуктивного взаимодействия субъектов образования на среднем уровне продуктивности в процессе учебных занятий в вузе являются:

- мера соответствия преподавания учебной дисциплины требованиям к Вашей будущей профессии;
- устойчивая направленность на достижение положительных результатов каждым студентом;
- владение инновационными технологиями (у студентов 3-го курса ранг значимости);
- мотивирование студентов к творчеству в учебно-познавательной деятельности;
- организованность преподавателя, уверенность, самоконтроль в работе со студентами.

### Выводы

Таким образом, созидание продуктивного субъекта образования характеризуется нами как процесс становления личности, генерирование и воплощение нового или воспроизводство модифицированных социально значимых материальных, духовных продуктов в соответствии с социально-профессиональными нормами и направленностью творческой активности, способствующих продуктивной актуализации природных потенциалов в создаваемых продуктах. Это взаимодействие субъект-субъектных взаимоотношений, отражающее полученный прогнозируемый результат; одна из естественных форм реализации субъектом образования потребности в поиске самоутверждения и признания другими; направленность на достижение социально значимых целей, характеризующееся субъективной новизной.



Результаты исследования продуктивных субъектов образования в профессионально-образовательной и научной среде вуза показывают, что по всем исследуемым показателям взаимодействия на учебных занятиях выявлен средний уровень продуктивности.

Студенты 3-го курса по каждой методике оценивали деятельность преподавателей в среднем выше, чем студенты 2-го курса, что свидетельствует о более высоком уровне подготовки студентов и более зрелом восприятии учебной информации и профессионально-образовательной деятельности преподавателей.

Профессионально-образовательные показатели культуры поведения преподавателей и показатели взаимодействия субъектов образования на учебных занятиях развиты и проявляются на среднем уровне продуктивности по результатам методик 1 и 2. По методике 3 два показателя продуктивного взаимодействия в научной среде вуза развиты на низком уровне продуктивности, а остальные показатели — на среднем уровне. Именно поэтому важным фактором, обеспечивающим продуктивность взаимодействия субъектов образования, является развитие инновационных и новых образовательных технологий, а также активных, интерактивных и рефлексивных методов обучения, развития студентов в профессиональной среде и улучшения взаимодействия преподавателей и студентов.

Гипотеза о том, что продуктивная деятельность субъектов образования будет эффективна, если выявлены уровни продуктивного взаимодействия преподавателя со студентами, представляющие возможность моделирования успешности совместной созидательной и самосозидательной деятельности по признакам продуктивности в образовательной среде, подтверждена.

### Литература

1. Акмеологическое учебно-методическое обеспечение профессиональной деятельности преподавателя / Н. В. Кузьмина, М. А. Манойлова, Л. Е. Паутова, Е. Н. Жаринова. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2024. – 248 с.
2. Акмеология: теория, практика и перспективы развития : Монография/ Н. Д. Джига, С. Д. Пожарский, Ж. Бобер [и др.] ; Под редакцией Н.В. Кузьминой, Е.Н. Жариновой. – Санкт-Петербург : Научное учреждение "Центр стратегических исследований", 2018. – 212 с.
3. Жаринов, Н. М. К 100-летию юбилею Великого учёного Кузьминой Нины Васильевны / Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова // Акмеология развития 2023. Методологические и методические проблемы : Сборник статей, к 100-летию Нины Васильевны Кузьминой / Под редакцией Н.В. Кузьминой, Л.Е. Паутовой, Е.Н. Жариновой. Том Выпуск 42. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2023. – С. 17-22.
4. Кузьмина, Н. В. Акмеологические законы повышения продуктивности субъектов образования университета / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Психология и образование: опыт, перспективы, инновации : Материалы IV







Всероссийского форума с международным участием, Нальчик, 29–30 сентября 2022 года. – Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2022. – С. 120-127.

5. Кузьмина, Н. В. Акмеологические закономерности продуктивного образования / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Акмеология развития 2022. Методологические и методические проблемы : Сборник статей. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2023. – С. 70-75.

6. Кузьмина, Н. В. Акмеологическое совершенствование продуктивности образовательной деятельности в университете / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Психология и образование: опыт, перспективы, инновации : Материалы IV Всероссийского форума с международным участием, Нальчик, 29–30 сентября 2022 года. – Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2022. – С. 111-119.

7. Кузьмина, Н. В. Взаимосвязь структурных и функциональных элементов в образовательной системе / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Историческое наследие великого князя Александра Невского и вызовы современности : Материалы XIV Международных Александро-Невских чтений, Псков, 27–28 апреля 2023 года. – Псков: Псковский государственный университет, 2023. – С. 111-115.

8. Кузьмина, Н. В. Идеализированная модель образа результата образования специалиста / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Акмеология развития 2022. Методологические и методические проблемы : Сборник статей. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2023. – С. 55-69.

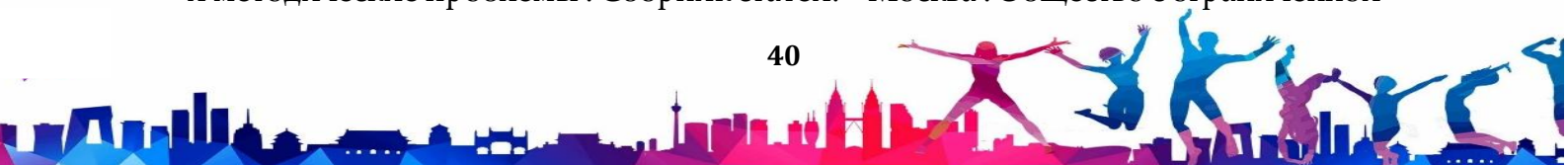
9. Кузьмина, Н. В. Источники успеха руководителей / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Историческое наследие великого князя Александра Невского и вызовы современности : Материалы XIV Международных Александро-Невских чтений, Псков, 27–28 апреля 2023 года. – Псков: Псковский государственный университет, 2023. – С. 115-116.

10. Кузьмина, Н. В. Освоение профессиональной деятельности выпускниками вуза средствами развития коммуникативной культуры и творческой готовности / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Акмеология развития 2023. Методологические и методические проблемы : Сборник статей / Под редакцией Н.В. Кузьминой, Л.Е. Паутовой, Е.Н. Жариновой. Том Выпуск 41. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2023. – С. 93-104.

11. Кузьмина, Н. В. Основы акмеологической теории созидания духовных продуктов субъектами образования / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2023. – 174 с.

12. Кузьмина, Н. В. Основные акмеологические понятия / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Акмеология развития 2022. Методологические и методические проблемы : Сборник статей. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2023. – С. 39-46.

13. Кузьмина, Н. В. Понятие акмеологического подхода к исследованию / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Акмеология развития 2022. Методологические и методические проблемы : Сборник статей. – Москва : Общество с ограниченной





ответственностью "Русайнс", 2023. – С. 47-54.

14. Кузьмина, Н. В. Предмет акмеологии фундаментального образования / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2023. – 126 с.

15. Кузьмина, Н. В. Преподаватель как главный субъект повышения качества образования / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Психология и образование: опыт, перспективы, инновации : Материалы IV Всероссийского форума с международным участием, Нальчик, 29–30 сентября 2022 года. – Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2022. – С. 106-111.

16. Кузьмина, Н. В. Способности, одаренность, талант субъектов образования / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова // Теоретические и практические акметехнологии в фундаментальном образовании : Коллективная монография / Под редакцией Н.В. Кузьминой, Е.Н. Жариновой. – Санкт-Петербург : Научное учреждение "Центр стратегических исследований", 2018. – С. 4-27.

17. Кузьмина, Н. В. Условия продуктивности выдающихся учёных в образовании / Н. В. Кузьмина, Е. Н. Жаринова. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2023. – 154 с.

18. Ступкина, М. О. Психолого-акмеологические аспекты развития личности спортсмена в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» / М. О. Ступкина, Е. Н. Жаринова // Акмеология развития 2024. Методологические и методические проблемы : Сборник статей. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2024. – С. 178-183.

19. Pautova, L. Ye. The modern science of acmeology: integration of psychology and pedagogy in education / L. Ye. Pautova, Ye. N. Zharinova // SHS Web of Conferences : SAHD 2021 - 5th International Scientific and Practical Conference 2021 "Modern Science: Problems and Development Prospects (Social and Humanitarian Directions)", Omsk, 31 января 2021 года. Vol. 101. – France: EDP Sciences, 2021. – P. 03038.

20. Lysenko, El. M. Quality of education as an indicator of the quality of life / El. M. Lysenko, Ye. N. Zharinova // SHS Web of Conferences : SAHD 2021 - 5th International Scientific and Practical Conference 2021 "Modern Science: Problems and Development Prospects (Social and Humanitarian Directions)", Omsk, 31 января 2021 года. Vol. 101. – France: EDP Sciences, 2021. – P. 03045.



УДК 796:799

ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ПЕРИОД ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПЕРВЕНСТВЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ В  
2024 ГОДУ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ



Кандидат педагогических наук, доцент **С.В. Петрунина**  
Кандидат педагогических наук, доцент **С.М. Хабарова**  
Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

**Аннотация**

В статье представлен структурный анализ прироста результатов у спортсменов группы начальной спортивной подготовки на соревнованиях по адаптивному плаванию, которые проходили в рамках календарного плана в 2023-2024 годах.

По результатам научных исследований подтверждается положительная динамика прироста показателей на дистанции 50 метров способом «кроль на груди» у детей с поражениями ОДА.

В инклюзивную программу включались упражнения для развития быстроты, на координацию движений, как в спортивном зале, так и в плавательном бассейне.

По окончании эксперимента проведена статистическая обработка полученных данных, в ходе которой выявлен небольшой прирост в процентом соотношении, но полученные результаты находятся вне зоны значимости.

**Ключевые слова:** адаптивное плавание, начальная спортивная подготовка, скоростно-силовые качества, пловцы, инклюзивная программа.

THE POSSIBILITIES OF INCREASING THE SPEED-STRENGTH QUALITIES  
OF ATHLETES OF THE GROUP OF INITIAL SPORTS TRAINING DURING  
THE PERFORMANCE AT THE PENZA REGION ADAPTIVE SWIMMING  
CHAMPIONSHIP IN 2024

PhD, Associate Professor **S.V. Petrunina**  
PhD, Associate Professor **S.M. Khabarova**  
Penza State University, Penza, Russia





### Abstract

The article presents a structural analysis of the increase in results among athletes of the initial sports training group at adaptive swimming competitions, which took place within the framework of the calendar plan in 2023-2024.

According to the results of scientific research, the positive dynamics of the increase in indicators at a distance of 50 meters using the "crawl on the chest" method by children with musculoskeletal lesions is confirmed.

The inclusive program included exercises for the development of speed and coordination of movements, both in the gym and in the swimming pool.

At the end of the experiment, statistical processing of the obtained data was carried out, during which a small percentage increase was revealed but the results obtained are outside the zone of significance.

**Keywords:** adaptive swimming, initial sports training, speed and strength qualities, swimmers, inclusive program

### Введение

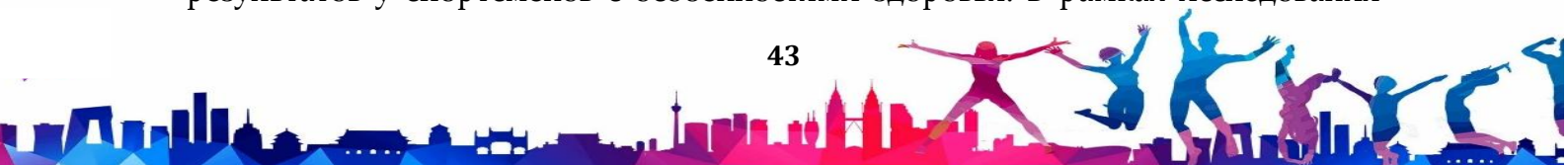
Как показывает практика, что не все дети с нарушениями психического развития испытывают желание заниматься адаптивной физической культурой и спортом. Для одних детей это связано с трудностями преодоления боли, ограничений, обусловленных патологическими нарушениями опорно-двигательного аппарата, у других эти трудности могут быть обусловлены сенсорными ограничениями, у третьих причиной является отсутствие мотивации и определяется особенностями эмоционально-волевой сферы.

Адаптивное плавание является основным компонентом в системе физической и психической реабилитации детей с поражениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) и дефектами в развитии. В его основе лежит принцип индивидуального подхода, учитывающего физические особенности и потребности каждого занимающегося или спортсмена. [4].

Анализ средств адаптивной физической культуры позволяет сделать вывод о значительном влиянии адаптивного плавания на функциональные, двигательные, педагогические и социальные особенности у лиц с поражениями ОДА. [3].

Использование возможностей адаптивного плавания позволит создать условия для развития физических качеств, коррекции дефектов психомоторики и активизации познавательной деятельности детей с двигательными нарушениями на основе выбора педагогических подходов, учитывающих все аспекты аномального развития ребенка при разработке тренировочной программы и организации тренировочного процесса. [1, 2].

Цель исследования заключалась в определении эффективности методов повышения скоростно-силовых способностей у спортсменов начальной спортивной подготовки в период подготовки к первенству Пензенской области 2024 года по адаптивному плаванию. Актуальность обусловлена необходимостью оптимизации тренировочного процесса для достижения высоких спортивных результатов у спортсменов с особенностями здоровья. В рамках исследования





предполагается выявить наиболее эффективные тренировочные подходы для развития скоростных и силовых качеств в условиях соревновательной деятельности.

**Организация и методика исследования**

На базе ФОК «Дельфин» нами проводились учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию для детей с различными поражениями ОДА по инклюзивной программе, на которых мы применяли индивидуальный подход к каждому воспитаннику за счет выбора методических приемов обучения и воспитания с учетом всех его индивидуальных особенностей [3].

В исследовании принимали участие дети с поражением опорно-двигательного аппарата в количестве 10 человек: из них 3 девочки и 7 юношей. Все участники были разделены на классы: S5 - 1 человек, S6 – 1 человек, S7 – 3 человека, S8 – 2 человека, S9 – 3 человека.

Структура здания ФОК «Дельфин» позволила нам проводить занятия одновременно и в зале, и в плавательном бассейне. Спортивный зал, который мы использовали для организации и вводной части занятия находится на одном этаже с раздевалками бассейна, что облегчает передвижение детей к ним. Для воспитания и быстроты реакции, скоростно-силовых качеств с занимающимися выполнялись различные беговые задания, упражнения на координацию движений (бег с мячом, прыжки на скакалке по команде тренера-преподавателя, игра с мячом), упражнения на растягивание в спортивном зале ФОКа «Дельфин».

Учебно-тренировочные занятия проходили три раза в неделю по 60 минут: Два учебно-тренировочных занятия проходили в плавательном бассейне, длина дорожки составляла 25 метров, а одно учебно-тренировочное занятие было в плавательном бассейне, длина дорожки, составляла 50 метров. Под быстротой понимают «способность человека в максимально короткий отрезок времени совершенствовать свои двигательные действия и решать определенные двигательные задачи».

Учебно-тренировочные занятия проводились по разработанной нами адаптированной методике, которая строилась на основе учета имеющихся нарушений в развитии и сопутствующей патологии в инклюзивном формате. Отмечается, что на учебно-тренировочных занятиях больше времени отводилось на разгрузку опорно-двигательного аппарата, на принятие горизонтального положения, и проплывание отрезков с работой ног и рук. Особое внимание уделялось обучению правильному дыханию, В процессе учебно-тренировочного занятия нами использовались специальные подготовительные упражнения, которые позволяли успешно овладевать отдельными элементами техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». А также использовали упражнения меньшей интенсивности, в медленном темпе. Это обусловлено слабостью нервной системой у лиц с нарушением психического развития, а у лиц с поражениями ОДА спецификой заболевания и поражением нижних и верхних конечностей.



**Цель исследования** – воспитание у детей с поражениями ОДА в специфических условиях водной среды скоростно-силовых возможностей для успешного выступления на соревнованиях по адаптивному плаванию за короткий срок.

В период между соревновательным процессом занимающиеся отрабатывали проплывание отрезков по команде тренера-преподавателя на скорость, выполняли старты и повороты, в заключительной части использовали эстафетное плавание, совершенствовали технику проплывания дистанции 50 метров способом «кроль на груди» и «кроль на спине». На учебно-тренировочных занятиях нами использовался повторный метод тренировки, при котором тренирующее воздействие на организм занимающихся оказывает серия повторяющихся заданий максимальной интенсивности, отделенных друг от друга достаточно продолжительными паузами отдыха. Для развития быстроты реакции в программу учебно-тренировочных занятий включали серии коротких скольжений по 5-7 метров в интенсивном темпе по команде тренера-преподавателя, после каждой серии выполняли дыхательные упражнения.

«Упражнения на развитие координации в воде» также направленные на развитие и формирование компенсационных функций в водной среде использовались на учебно-тренировочных занятиях.

«Упражнения для верхних и нижних конечностей в воде», т.е. упражнения с одновременной работой рук и ног в воде проводились для формирования спортивных способов плавания, выработки навыка синхронизации движений для правильной постановки техники плавания.

Воспитание силовой выносливости на «длинной воде» определяло результативность проплывания дистанции 50 метров у занимающихся способом «кроль на груди» и «кроль на спине».

На занятиях по адаптивному плаванию использовался принцип прочности. В ходе занятия, по мере освоения простейших упражнений, не сразу изучали новые плавательные движения, переходили тогда, когда только тщательно не повторили предыдущие упражнения. На каждом занятии дети изучали новые элементы в сочетании с уже ранее изученными. После выполнения одного задания, несколько раз приходилось повторять и объяснять, какое задание нужно будет выполнить следующим, так как практически все дети не воспринимали на слух общее задание для группы, им необходимо каждому было проговорить индивидуально, а в конце выполнения каждому сказать замечания отдельно. Несмотря на разную плавательную подготовленность, все дети выполняли задание в группе.

Следует отметить, что выявление стрессовой ситуации позволяет нам корректировать учебно-тренировочный процесс, а также позволяет в положительной динамике готовиться к состязаниям по адаптивному плаванию.

Для совершенствования координации движений использовали простейшие упражнения. По мере освоения с водой, у детей наблюдалась задержка дыхания, и поэтому, применялся на каждом занятии модифицированный



комплекс Кифута в сочетании с дыхательными упражнениями, как на суше, так и в воде. Дыхательные упражнения выполняли в динамике, с выполнением различных плавательных упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение

Согласно календарному плану проводилось Первенство Пензенской области по спорту лиц с поражениями ОДА (дисциплина – плавание) в ФОКе «Дельфин», 28 февраля 2024 года и 3 апреля 2024 года, длина плавательной дорожки составляла 50 метров. Нами был проведен анализ спортивных результатов протоколов соревнований, результаты которого представлены в таблицах 1 и 2. Все результаты подверглись статистическому анализу по U-критерию Манна-Уитни.

Таблица 1 – Динамика прироста спортивных результатов на дистанции 50 метров способом «кроль на груди» у детей поражениями ОДА группы начальной спортивной подготовки (n=10) за один учебный год (2023-2024гг)

Дистанция (50м)	До эксперимента			После эксперимента			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
50 м (с)	1,66	0,54	3,53	1,17	0,49	3,10	23	$p \geq 0,05$
Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни								

Анализ протоколов спортивных результатов на дистанции 50 метров способом «кроль на груди» за 2023-2024 гг. показал, что прирост результатов в среднем по группе, составил 29,6%. ( $p \geq 0,05$ ) Многие воспитанники заняли призовые места и выполнили юношеские разрядные нормативы, в своих классах участвуя в Первенстве Пензенской области по спорту лиц с ПОДА (дисциплина – плавание). Об этом свидетельствуют протоколы соревнований.

В таблице 2 представлена динамика прироста спортивных результатов за один календарный месяц на дистанции 50 метров у детей с поражениями ОДА способом «кроль на груди».

Таблица 2 – Динамика прироста спортивных результатов на дистанции 50 метров «кроль на груди» у детей группы начальной спортивной подготовки с поражениями ОДА (n=10) за один календарный месяц (28.02.2024- 3.04.2024)

Дистанция (50м)	До эксперимента			После эксперимента			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
							44	$p \geq 0,05$



50 м (с)	1,19	0,49	3,10	1,12	0,49	3,05		
Примечание: Ме – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни								

Статистическая обработка полученных данных, в ходе которой выявлен небольшой прирост в процентом соотношении в среднем по группе 5,8%, полученные результаты находятся вне зоны значимости ( $p \geq 0,05$ ).

Для контроля результатов по инклюзивной методике мы использовали тест на «выявление реагирующей способности», которая позволяет занимающимся быстро отвечать на различные сигналы, перестраивать формы двигательных действий в соответствии с различными изменяющимися внешними условиями. Тестирование проводили перед учебно-тренировочными занятиями в бассейне в декабре 2023 г и затем уже в апреле 2024 года.

Тест выполняется следующим образом: «испытуемый сидит за столом, сильнейшая рука согнута в локтевом суставе (угол 90о), ладонью внутрь, пальцы должны быть выпрямлены». Необходимо установить линейку длиной 30-40 см на расстоянии 1-2 см. от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка должна находится у нижнего наружного края ладони. Без сигнала инструктор отпускает линейку. Задача испытуемого, как можно быстрее поймать падающую линейку. Замер производится по нижнему краю ладони, исходя из вычисления среднего результата трех попыток. [1].

Данный тест проводили для того, чтобы исследовать, как дети с поражениями ОДА реагируют на различные меняющиеся ситуации как в самом плавательном бассейне на учебно-тренировочных занятиях, так и за пределами него. Особенно это важно для подготовки к соревнованиям по адаптивному плаванию.

В таблице 3 и 4 показаны результаты тестирования в среднем по группе (Н, см.) и (Т, с.).

Таблица3 - Показатели тестирования «реагирующей способности» (Н, см.) у детей с поражениями ОДА группы начальной спортивной подготовки (n=10) за период экспериментального исследования

	Декабрь 2023г			Апрель 2024 г.			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
«Тест захвата простой падающей линейки» (Н, см.)	21	12	29	18,7	11	30	38	$p \geq 0,05$



Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни

Анализ результатов тестирования показал, что прирост в среднем по группе составил 11%. Статистическая обработка показала, что полученные результаты находятся вне зоны значимости ( $p \geq 0,05$ ).

Таблица 4 - Показатели тестирования «реагирующей способности» (Т, с.) у детей с поражениями ОДА группы начальной спортивной подготовки (n=10) за период экспериментального исследования

	Декабрь 2023г			Апрель 2024 г.			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
«Тест захвата простой падающей линейки» (Т, с.)	0,199	0,155	0,228	0,191	0,148	0,224	41	$p \geq 0,05$
Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни								

В среднем по группе прирост составил 4,1% и находится вне зоны значимости ( $p \geq 0,05$ ).

Решение задач по формированию двигательных умений и навыков в работе в работе с данной категорией предполагает помощь естественному процессу формированию возрастных моторных функций. Отмечается, что в первую очередь необходимо формирование тех двигательных умений и навыков, которые дети не смогут самостоятельно освоить из-за патологических изменений интеллектуальной и двигательной сферы. [4]

В процессе адаптивного плавания нами ставилась задача по коррекции нарушений, то есть создание «адекватной двигательной базы и развитию необходимо жизненно важных навыков». [4]. Не мало важной задачей было формирование компенсаций у детей на занятиях по адаптивному плаванию, то есть создание у них двигательных стереотипов и аналогий. Следующей важной задачей было обеспечение создания условий для приобретения социально-бытовых навыков через формирование двигательного действия. Развитие основных физических качеств, формирование компенсаторных механизмов переносимости физической нагрузки было также одной из необходимых задач учебно-тренировочного процесса адаптивного плавания [1, 2].

Участие в соревнованиях по адаптивному плаванию позволили занимающимся на данном этапе подготовки максимально самореализоваться, добиться улучшения результатов на дистанции 50 метров способом «кроль на



груди» и «кроль на спине», а также все это позволяет повысить свой уровень качества жизни [4].

### Выводы

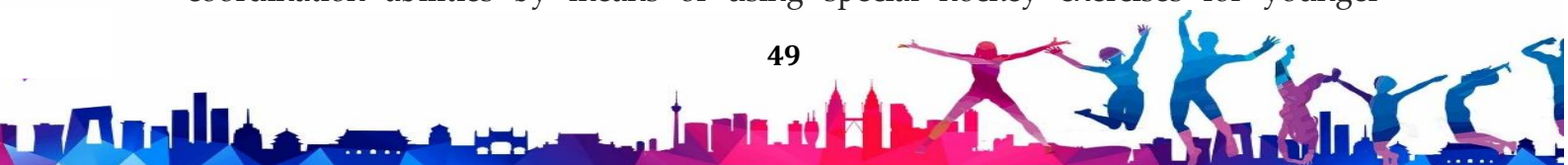
В результате применения индивидуально-групповой методики на учебно-тренировочных занятиях по инклюзивной программе на основе специально подобранных педагогических подходов произошли небольшие изменения в процентном соотношении, что свидетельствует об эффективности использования инклюзивных программ. Статистическая обработка полученных данных показала, что все полученные результаты находятся вне зоны значимости.

### Литература

1. Гладышева, М.Г. Оценка методики совершенствования координационных способностей по средствам использования специальных хоккейных упражнений у младших школьников / М.Г. Гладышева // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси : материалы XVI международной молодежной научно-практической конференции, Пинск, 15 апреля 2022 г. : в 2-х ч. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.] ; редкол.: В.И. Дунай [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2022. – Ч. 2. – С. 129-133.
2. Егинова, В. А. Адаптивное плавание для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата / В. А. Егинова // Сборник научно-исследовательских трудов преподавателей и студентов кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 75-81.
3. Исакова, С. С. Начальная спортивная подготовка детей с поражением опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании / С. С. Исакова, В. А. Васильев // Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Москва; Ростов-на-Дону, 26–27 июня 2023 года. – Ростов-на-Дону - Таганрог: Южный федеральный университет, 2023. – С. 127-133.
4. Петрунина, С. В. Педагогические подходы к организации спортивной подготовки детей с отклонениями в состоянии здоровья в адаптивном плавании в ГБУДО по САШ г. Пензы по инклюзивной программе / С. В. Петрунина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Сборник научно-исследовательских трудов преподавателей и студентов кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 110-115.

### References

1. Gladysheva, M.G. Assessment of the methodology for improving coordination abilities by means of using special hockey exercises for younger



schoolchildren/ M.G. Gladysheva// Scientific potential of youth for the future of Belarus : proceedings of the XVI International Youth Scientific and Practical Conference, Pinsk, April 15, 2022 : in 2 hours / Ministry of Education of the Republic of Belarus [etc.]; editorial board: V.I. Dunai [et al.]. - Pinsk : Polesu, 2022. - Part 2. - Pp. 129-133.

2. Eginova, V. A. Adaptive swimming for people with disorders of the musculoskeletal system/ V. A. Eginova // Collection of scientific research papers of teachers and students of the Department of Physical Education education and the basics of military training SPbGUVU. - St. Petersburg : St. Petersburg State University of Veterinary Medicine, 2024.- Pp. 75-81.

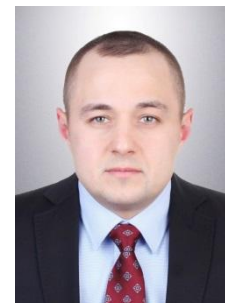
3. Isakova, S. S. Initial sports training of children with damage to the musculoskeletal system in adaptive swimming / S. S. Isakova, V. A. Vasiliev // Topical issues of psychological and pedagogical kinesiology, health and adaptive physical culture : collection of materials II All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow; Rostov-on-Don, June 26-27, 2023. - Rostov-on-Don - Taganrog: Southern Federal University, 2023. - Pp. 127-133 .

4. Petrunina, C. V. Pedagogical approaches to the organization of sports training for children with disabilities in adaptive swimming in the GBUDO according to the Penza SASH according to an inclusive program / S. V. Petrunina, S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Collection of scientific research papers of teachers and students of the Department of Physical Education and fundamentals of military training of St. Petersburg State University. - St. Petersburg St. Petersburg State University of Veterinary Medicine, 2024. - Pp. 110-115.



УДК 796

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Кандидат педагогических наук, доцент **Н.С. Федук**  
Военная академия связи им. С. М. Буденного, Санкт-Петербург, Россия

### Аннотация

Цель исследования заключалась в выявлении эффективности рекреационной деятельности как средства формирования позитивного отношения к физической активности у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях инклюзивного образовательного пространства.

В рамках исследования был проведён эксперимент, включающий анкетирование, педагогическое наблюдение и внедрение программы рекреационных форм физической активности, таких как адаптивный туризм, танцевальная терапия, оздоровительная гимнастика и командные игры. Объектом исследования являлись студенты с ОВЗ, а предметом — мотивация к физической активности и её формирование через рекреационные практики.

Результаты показали значительный рост внутренней мотивации и положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой после внедрения программы.

Полученные данные подтверждают эффективность использования рекреационных форм для повышения мотивации и социальной вовлечённости студентов с ОВЗ. В работе обсуждаются практические рекомендации по интеграции подобных программ в инклюзивную образовательную среду для улучшения качества жизни данной категории студентов.

**Ключевые слова:** физическая активность, рекреационная деятельность, инклюзивное образование, адаптивная физическая культура, мотивация к двигательной активности, социальная интеграция, оздоровительные технологии

### FORMATION OF A POSITIVE ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS WITH DISABILITIES BY MEANS OF RECREATIONAL ACTIVITIES





Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor **N.S. Fedyuk**  
Military Academy of Communications named after S. M. Budyonny, Saint Petersburg,  
Russia

### Abstract

The purpose of the study was to identify the effectiveness of recreational activities as a means of forming a positive attitude towards physical activity among students with disabilities in an inclusive educational environment.

As part of the study, an experiment was conducted that included questionnaires, pedagogical supervision, and the introduction of a program of recreational forms of physical activity, such as adaptive tourism, dance therapy, recreational gymnastics, and team games. The object of the study was students with disabilities, and the subject was motivation for physical activity and its formation through recreational practices.

The results showed a significant increase in internal motivation and a positive attitude towards systematic physical education after the program was implemented.

The data obtained confirm the effectiveness of using recreational forms to increase motivation and social engagement of students with disabilities. The paper discusses practical recommendations for integrating such programs into an inclusive educational environment to improve the quality of life of this category of students.

**Keywords:** physical activity, recreational activity, inclusive education, adaptive physical culture, motivation for physical activity, social integration, wellness technologies.

### Введение

Современное общество выдвигает всё более высокие требования к уровню физического и психоэмоционального здоровья молодежи, включая студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). На фоне ускоряющихся темпов жизни и возрастания психофизических нагрузок формирование устойчивой мотивации к систематической физической активности приобретает особое значение. Особенно актуальной эта задача становится в сфере адаптивной и оздоровительной физической культуры, где позитивное отношение к физическим упражнениям рассматривается не только как средство реабилитации, но и как важный фактор социальной интеграции, личностного роста и повышения качества жизни [7].

Мысль о взаимосвязи физического и психического здоровья последовательно развивали учёные и врачи, начиная с классических гуманистических подходов. Так, И.П. Павлов подчёркивал, что здоровье является фундаментом всех аспектов жизнедеятельности человека. В логике его утверждения особенно актуальной представляется мысль Сократа: «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто» [4]. Эта идея приобретает стратегическое значение в условиях современной инклюзивной системы образования, где особое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Гениальный врач и философ средневекового Востока Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) подчёркивал



роль двигательной активности в профилактике заболеваний, говоря: «Движение заменит множество лекарств, но ни одно лекарство не заменит движение» [17].

Тем не менее, несмотря на признанный потенциал физической активности, современные исследования (Д.Р. Гареев, 2019; Т.Е. Могилевская, 2019; О.А. Снимщикова, 2022; Р.И. Ковтун, 2022; Ю.В. Бессарабова, 2012). свидетельствуют о наличии ряда барьеров, препятствующих вовлечению студентов с ОВЗ в двигательную деятельность. Среди них – низкий уровень мотивации, заниженная самооценка, сомнения в собственных возможностях, недостаточная адаптация существующих программ и сохраняющиеся стереотипы в обществе. Эти факторы порождают внутренние и внешние ограничения, негативно влияющие на формирование устойчивого интереса к физической активности [10].

В то же время рекреационная деятельность, как форма двигательной активности, обладающая выраженными оздоровительными, коммуникативными, развлекательными и коррекционными эффектами, представляет собой значимый, но недостаточно исследованный ресурс в контексте формирования позитивного отношения к физической активности у студентов с ОВЗ. Пока остаётся открытым вопрос: какие именно форматы рекреационной деятельности оказываются наиболее эффективными в условиях инклюзивного образования и как их интеграция может быть организована для достижения наилучших адаптационных и мотивационных результатов.

В поисках ответов в данной статье рассматриваются теоретические и эмпирические подходы, основанные на трудах ведущих отечественных специалистов в области адаптивной физической культуры, инклюзии и рекреации. В частности, исследование опирается на научные позиции Л.И. Лубышевой, (2024) и В.А. Щеголева, (2022), а также на данные прикладных исследований, отражающих актуальные практики в области инклюзивного спорта. Такой подход позволяет комплексно рассмотреть механизмы воздействия рекреационной деятельности на формирование устойчивой позитивной установки на физическую активность у студентов с ОВЗ, оценить эффективность внедряемых форм и предложить направления для дальнейшего развития инклюзивной образовательной среды.

Цель исследования – выявить и обосновать эффективность рекреационной деятельности как средства формирования позитивного отношения к физической активности у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях инклюзивного образовательного пространства.

**Методы**

Исследование осуществлялось на базе образовательной организации высшего образования. В выборке приняли участие 30 студентов имеющие ограничения по здоровью (16 юношей и 14 девушек) в возрасте от 18 до 22 лет. Эмпирическая часть исследования включала комплексную диагностику мотивации к физической активности с применением анкетирования, а также педагогическое наблюдение за участием студентов в рекреационных мероприятиях. В рамках экспериментальной работы была реализована





специализированная программа рекреационной физической активности, объединившая адаптивные формы туризма, оздоровительную гимнастику, танцевальную терапию и командные спортивные игры. Для оценки изменений применялся статистический анализ полученных данных на этапах до и после внедрения программы.

Теоретическая база исследования основана на современных подходах, отражённых в работах ведущих специалистов по адаптивной физической культуре Л.И. Лубышева, (2015) и В.К. Бальсевич, (2015), а также на анализе публикаций, представленных в профильных научных журналах. Такой многоаспектный методологический подход обеспечил целостное рассмотрение исследуемой проблематики с позиций как практической педагогики, так и теоретических основ оздоровительной деятельности студентов с ОВЗ.

### Результаты и их обсуждение

Анкетирование, проведённое среди студентов с ОВЗ до и после реализации программы, позволило выявить изменения в мотивационных установках. До внедрения рекреационной деятельности мотивация к участию в физической активности в основном была связана с необходимостью получения зачета по дисциплине (94%), тогда как внутренние мотивы, такие как повышение самооценки, эмоциональное удовлетворение и самореализация, проявлялись слабо (от 23% до 47% по различным категориям). После реализации программы показатели внутренней мотивации значительно возросли: участие ради удовольствия и социальной вовлеченности отметили 76% и 71% респондентов соответственно. Показатель внешней мотивации (зачет) также остался высоким (83%), но при этом сопровождался ростом осознанного интереса к физической активности как ресурсу для здоровья и развития.

Педагогическое наблюдение показало, что участие студентов с ОВЗ в рекреационных формах физической активности способствует росту вовлечённости, эмоциональной устойчивости и мотивации. Танцевальная терапия и командные игры усиливали межличностное взаимодействие и инициативность, в то время как адаптивный туризм стимулировал интерес и коммуникативную активность. Оздоровительная гимнастика положительно влияла на общее самочувствие и снижала психофизическое напряжение. Наблюдалось общее повышение готовности студентов к регулярной двигательной активности в благоприятной социальной среде.

Для объективного анализа уровня мотивации студентов с ограниченными возможностями здоровья к физической активности было проведено анкетирование, направленное на выявление степени внутренней и внешней заинтересованности в занятиях. Полученные данные позволяют глубже понять структуру мотивационного профиля респондентов, а также определить наиболее значимые факторы, влияющие на их отношение к физической активности. Результаты представлены в таблице 1 и служат эмпирическим основанием для последующего анализа эффективности рекреационных форм в формировании устойчивого интереса к двигательной деятельности.

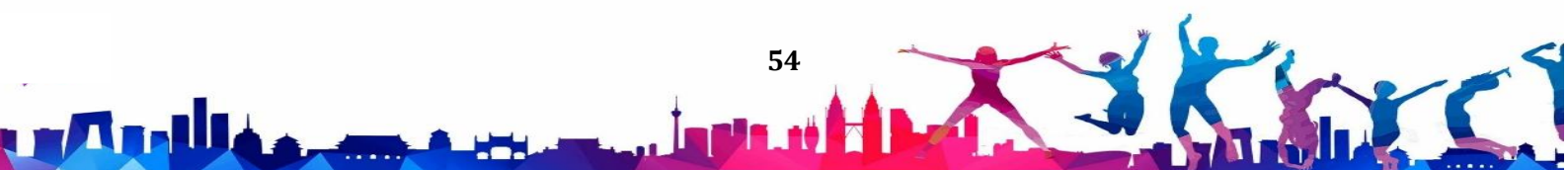


Таблица 1 - Средние баллы отношения к физической активности до и после внедрения программы (по 10-балльной шкале)

Показатель	До программы	После программы
Средний балл	4,8 ± 0,1	7,6 ± 0,1

Результаты, представленные в таблице 1, наглядно демонстрируют рост среднего показателя отношения студентов с ОВЗ к физической активности – с 4,8 балла до 7,6 по 10-балльной шкале. Данный прирост свидетельствует о позитивных изменениях в восприятии физической активности участниками исследования после внедрения специализированной рекреационной программы.

На начальном этапе уровень мотивации студентов к занятию физической культурой был ниже среднего, что обусловлено рядом факторов, типичных для данной группы: низкой самооценкой, неуверенностью в собственных физических возможностях, отсутствием позитивного опыта участия в спортивных и двигательных формах досуга. Эти выводы подтверждаются в работах Бессарабовой Ю.В. и др, подчеркивающих, что студенты с ОВЗ нередко демонстрируют отчуждённое или нейтральное отношение к физической активности в условиях стандартного образовательного процесса [2, 3].

Рост до 7,6 баллов стал возможным благодаря внедрению программы, включающей разнообразные формы рекреационной активности – адаптивный туризм, оздоровительную гимнастику, танцевально-двигательную терапию и игровые командные виды спорта. Каждая из этих форм была направлена на создание эмоционально положительного, безопасного и социально насыщенного пространства для студентов. По данным Л.И. Лубышевой, именно включение эмоционально окрашенных, доступных по уровню сложности форм двигательной активности повышает уровень субъективной вовлечённости и внутренней мотивации у лиц с ОВЗ [8, 11, 12].

Особое значение имело использование танцевальной терапии, как формы, сочетающей элементы ритмики, самовыражения и телесной рефлексии, что, по мнению М.В. Яровой, способствует укреплению психоэмоционального состояния и позитивного отношения к собственному телу. Командные игры, в свою очередь, усиливали чувство принадлежности к группе и развивали коммуникативные навыки, что особенно важно в контексте социальной адаптации [25].

Таким образом, полученные результаты подтверждают высокую эффективность рекреационной программы, ориентированной на многоаспектную поддержку студентов с ОВЗ, и соответствуют современным подходам к формированию устойчивого мотивационного отношения к физической активности (В.И. Лях, (2021), Л.И. Лубышева (2024), В.А. Щеголев (2022) и др.). Увеличение среднего балла также отражает постепенный сдвиг от внешне заданной мотивации (например, получение зачёта) к внутренним





ценностям физической культуры как средства оздоровления, самореализации и социальной включенности.

### Выводы

Проведённое исследование подтвердило гипотезу о положительном влиянии рекреационной деятельности на формирование позитивного отношения к физической активности у студентов с ОВЗ. Полученные эмпирические данные показали рост внутренней мотивации, вовлеченности и интереса к регулярной двигательной активности. Анализ научно-исследовательской литературы [1-25] согласовывается с результатами, зафиксированными в ходе эксперимента, что усиливает достоверность сделанных выводов. Наибольший эффект наблюдался при использовании эмоционально насыщенных форм рекреации – танцевальной терапии, командных игр и адаптивного туризма. Эти формы не только способствуют оздоровлению, но и выполняют важную социально-психологическую функцию. Программа может быть использована в практике инклюзивного образования как средство повышения качества жизни студентов с ОВЗ. В перспективе целесообразно расширить выборку, а также исследовать влияние различных видов рекреационной активности применительно к специфике нозологических групп. Важно также рассмотреть возможность системной интеграции таких программ в образовательный процесс. Как отмечал Пьер де Кубертен: «Спорт – это школа нравственности, мужества, инициативы и упорства». Именно такие качества особенно значимы для молодежи с ограниченными возможностями здоровья. Рекреационная деятельность, при грамотной педагогической поддержке, становится мощным инструментом социализации и личностного роста.

### Литература

1. Адаптивная физическая культура и спорт: инструмент психологической адаптации лиц с инвалидностью / В. П. Сорокин, А. А. Марьин, Н. С. Федюк, Д. В. Семенихин // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта : сборник статей научно-практической конференции научно-педагогических работников Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 14–23 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2024. – С. 300-311.
2. Бессарабова, Ю. В. Мотивация студентов с ограниченными возможностями здоровья / Ю. В. Бессарабова // Образовательные технологии. – 2010. – № 3. – С. 95-99.
3. Бессарабова, Ю. В. Подготовка студентов с ограниченными возможностями здоровья к жизнедеятельности в условиях рекреационной среды вуза: состояние проблемы и перспективы / Ю. В. Бессарабова, В. А. Петьков. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2012. – 225 с.



4. Воробьев, Р. В. Историко-интенциональный анализ феномена здоровья / Р. В. Воробьев // Вестник Саратовского государственного технического университета. – 2012. – Т. 4, № 1(68). – С. 226-230.
5. Гареев, Д. Р. Занятия физической культурой в ВУЗах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных медицинских групп / Д. Р. Гареев, Т. Е. Могилевская // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 2. – С. 11-20.
6. Егорова, Л. А. Интеграция настольных спортивных игр в учебно-образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья / Л. А. Егорова, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Сборник научно-исследовательских трудов преподавателей и студентов кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 30-36.
7. Захарова, Н. М. Адаптивная физическая культура как метод реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными физическими возможностями / Н. М. Захарова, Т. В. Стромиллова // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: материалы II Международной научно-практической конференции, Чита, 06–07 ноября 2014 года / Забайкальский государственный университет; под редакцией Е. И. Овчинниковой. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2014. – С. 160-162.
8. Карпова, А. О. Особенности формирования мотивационного компонента спортивной культуры личности студентов / А. О. Карпова, Л. И. Лубышева // Спорт - дорога к миру между народами: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Москва, 26–28 октября 2022 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2022. – С. 101-104.
9. Комплекс ГТО - основа оптимизации двигательной активности и важный компонент формирования мотивации к здоровому образу жизни старшеклассников / Н. С. Федюк, В. П. Сорокин, Г. В. Сытник [и др.] // Экстремальная деятельность человека. – 2022. – № 2(64). – С. 54-61.
10. Кремнева, В. Н. Отношение студентов с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни / В. Н. Кремнева, В. Н. Колесников, Ю. И. Мельник // Непрерывное образование: XXI век. – 2021. – № 2(34). – С. 56-72.
11. Лубышева, Л. И. Здоровье формирующая функция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО - новый путь физического совершенствования российского студенчества / Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич // Физическая культура и здоровье студентов вузов : Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19 февраля 2015 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, 2015. – С. 16-18.





12. Лубышева, Л. И. Физическая активность студентов после перенесенной травмы с использованием ассистивных технологий / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 3. – С. 107.

13. Отношение студентов к формированию личной двигательной активности / С. Ю. Размахова, В. Н. Пушкина, А. А. Красильников, В. И. Лях // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 1(14). – С. 22.

14. Петрунина, С. В. Педагогические подходы к организации спортивной подготовки детей с отклонениями в состоянии здоровья в адаптивном плавании в ГБУДО по САШ г. Пензы по инклюзивной программе / С. В. Петрунина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Сборник научно-исследовательских трудов преподавателей и студентов кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 110-115.

15. Потребность в физической активности студентов неспортивных специальностей в условиях дистанционного обучения / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. В. Сорока, Г. А. Яковлев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – С. 80-87.

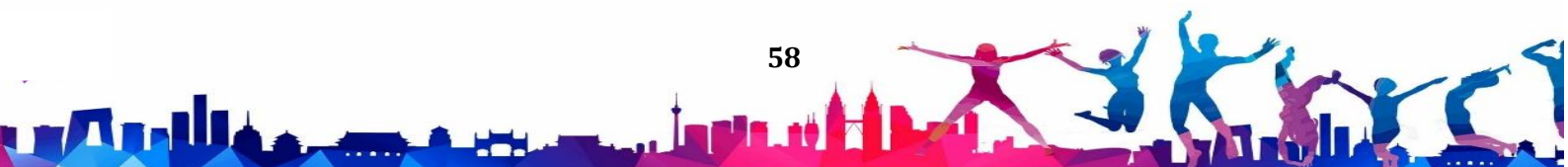
16. Снимщикова, О. А. Особенности организации условий проведения спортивных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья / О. А. Снимщикова, Р. И. Ковтун // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 374-379.

17. Суслова, М. И. Роль ГТО в жизни современного человека / М. И. Суслова // Культурные тренды современной России: от национальных истоков к культурным инновациям: Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых учёных. В 5-ти томах, Белгород, 25 апреля 2019 года. Том 1. – Белгород: Белгородский государственный институт искусств и культуры, 2019. – С. 322-325.

18. Сытник, Г. В. Интеграция гольфа в образовательный процесс студентов / Г. В. Сытник, С. Ю. Шукин // Роль и место физической культуры в системе высшего образования: сборник научных статей. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 134-139.

19. Сытник, Г. В. Особенности зимнего учебно-тренировочного процесса в гольфе у детей с ограниченными возможностями здоровья / Г. В. Сытник, С. Ю. Шукин // Роль и место физической культуры в системе высшего образования : сборник научных статей. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 282-289.

20. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143-147.



21. Ценностный потенциал физической культуры в системе высшего образования / Я. С. Козиков, Н. С. Федюк, Е. В. Климова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 147-151.
22. Щеголев, В. А. Педагогические принципы и условия успешного развития личностных качеств у студентов с использованием спортивных и подвижных игр / В. А. Щеголев // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 260-264.
23. Щеголев, В. А. Создание условий для здорового образа жизни студентов средствами физической культуры и спорта / В. А. Щеголев, Г. В. Сущенко // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2022. – С. 138-141.
24. Щеголев, В. А. Физическое воспитание студентов, как фактор укрепления их здоровья / В. А. Щеголев // Студенческий спорт в современном мире: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 208-212.
25. Яровая, М. В. Становление танцевально-двигательной терапии / М. В. Яровая // Наука, образование и культура. – 2019. – № 8(42). – С. 61-63.





УДК 796.011.3

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ



Кандидат педагогических наук, доцент **А.И. Черная**

Студент **В.В. Маюшина**

Студент **М.В. Воронцов**

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

## PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS ACTIVITIES AS A METHOD FOR CORRECTING POSTURAL DISORDERS IN OFFICE WORKERS

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor **A.I. Chernaya**

Student **V.V. Mayushina**

Student **M.V. Vorontsov**

National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

### Аннотация

Цель исследования — разработать и проверить эффективность комплекса физических упражнений для коррекции нарушений осанки у офисных работников. В исследовании приняли участие 8 женщин в возрасте от 30 до 50 лет, работающих за компьютером не менее 5 часов в день. Использовались методы анкетирования, фотосъёмки и педагогического эксперимента. В течение месяца участницы выполняли разработанный комплекс упражнений по 15 минут ежедневно. Результаты показали снижение уровня болевых ощущений и улучшение положения позвоночника у всех участников, что подтверждается объективными фотографическими данными и субъективными отзывами. Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности предложенной методики и её возможности быть внедрённой в профилактическую практику для повышения качества жизни офисных работников.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные занятия, физическая активность, упражнения, офисные работники, профилактика болевых синдромов, нарушение осанки



### Abstract

The purpose of the study is to develop and test the effectiveness of a set of physical exercises for correcting postural disorders in office workers. The study involved 8 women aged 30 to 50 years who work at a computer for at least 5 hours a day. The methods of questioning, photographing and pedagogical experiment were used. During the month, the participants performed a developed set of exercises for 15 minutes daily.

The results showed a reduction in pain and an improvement in the spine position in all participants, which is confirmed by objective photographic data and subjective feedback.

The data obtained indicate the high efficiency of the proposed methodology and its ability to be implemented in preventive practice to improve the quality of life of office workers.

**Keywords:** physical fitness classes, physical activity, exercises, office workers, prevention of pain syndromes, impaired posture

### Введение

В эпоху стремительной цифровизации и технологического прогресса современный мир столкнулся с глобальной проблемой гиподинамии, обусловленной повсеместной компьютеризацией и переходом на удаленный формат работы.

Повсеместное распространение офисной работы, требующей длительного нахождения в сидячем положении, привело к тому, что значительная часть населения испытывает дефицит физической активности, что неизбежно отражается на состоянии опорно-двигательного аппарата. Статистика показывает, что более 40-50% офисных работников сталкиваются с различными нарушениями осанки, которые проявляются в виде сутулости, искривления позвоночника и деформации грудной клетки. Эта тенденция приобретает характер глобальной проблемы общественного здравоохранения, требующей комплексного подхода к её решению.

Согласно данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) на 2023 год около 44% населения вообще не занимается спортом, причем основной причиной опрошенные назвали нехватку времени. При этом отмечается, что в промежуток с 2013 по 2023 годы количество людей в нашей стране, занимающихся спортом ежедневно и тех, кто занимается 2-3 раза в неделю, возросло на 8% (по обеим группам). В рамках программы "Спорт - норма жизни", согласно данным с официального сайта программы, планируется увеличить количество занимающихся спортом на регулярной основе до 70% к 2030 году [1].

Важно отметить, что при низкой физической нагрузке у взрослого человека повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (инсульты, инфаркты), онкологических заболеваний, диабета. При этом есть те изменения при длительной сидячей работе за компьютером (за которым по разным данным работает в среднем 50% работающего населения) и





малоподвижном образе жизни, которые дают о себе знать гораздо раньше - это негативные изменения осанки - появление сутулости, "холки", "компьютерной шеи" (выдвинутой вперед головы), как следствие - ухудшение кровотока и лимфотока, выражающееся в общей бледности и отечности лица, головные боли, мышечные боли в шейно-воротниковой зоне, грудном и поясничном отделах, а также проблемы с дыхательной системой [2].

Безусловно, для достижения максимальных результатов с точки зрения не только коррекции осанки, но и общего оздоровления офисных работников, помимо различных физических упражнений важно корректировать образ жизни, практиковать регулярные прогулки, внедрять физкультминутки на рабочем месте, корректировать питание и многое другое. Подобный эксперимент был проведен С.М. Галышевой, разработавшей комплекс оздоровительных тренировок и иных мероприятий (медитация, корпоративный пилатес, ежедневные зарядки и другое), направленных на коррекцию неблагоприятных факторов труда офисных работников [3].

Умеренные занятия приводят повышению благосостояния благодаря выделяемым гормонам, таким как эндорфин, дофамин, серотонин и другим. Занятия спортом не только для поддержания физической формы, но и общего настроения и внутреннего ощущения- необходимое условие в жизни каждого человека [4].

Таким образом, исследование методов коррекции осанки среди офисных работников является актуальной задачей, решение которой имеет как медицинское, так и социально-экономическое значение для современного общества.

Цель исследования - разработать и экспериментально доказать эффективность комплекса физкультурно-оздоровительных упражнений для коррекции нарушений осанки у офисных работников

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

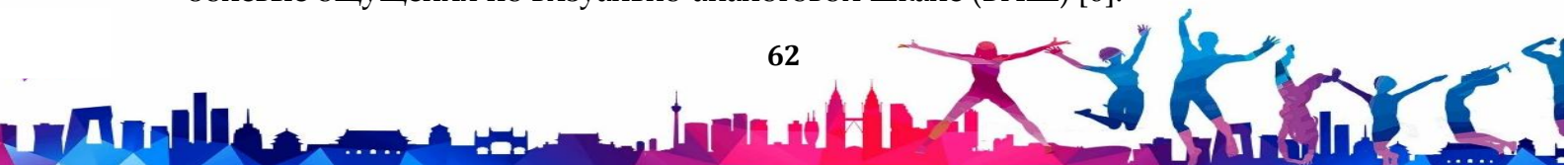
- 1) изучить теоретические аспекты по проблеме нарушений осанки;
- 2) исследовать уровень нарушения осанки у офисных работников;
- 3) разработать комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений для коррекции нарушений осанки у офисных работников;
- 4) определить эффективность воздействия разработанного комплекса физкультурно-оздоровительных упражнений;

#### **Методы**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследование включена группа из 8 женщин в возрасте от 30 до 50 лет, ежедневно работающих за компьютером не менее 5 часов.

Участницы заполнили Опросник Вернона и Майора для определения индекса ограничения жизнедеятельности из-за боли в шее [5], а также оценили болевые ощущения по визуально-аналоговой шкале (ВАШ) [6].



Эксперимент заключался в выполнении разработанного комплекса физических упражнений для коррекции осанки в течение одного месяца. Занятия продолжались по 15 минут ежедневно в удобное время для каждой участницы. В ходе исследования проводилась фотосъёмка «до» и «после» для оценки изменений осанки.

Данные анализировались с помощью методов математической статистики для выявления динамики изменений в болевом синдроме и уровне ограничений жизнедеятельности.

**Результаты исследования**

Анализ ответов на Опросник Вернона и Майора показал, что у 25% участниц отсутствуют ограничения жизнедеятельности из-за боли в шее, а у 75% — присутствуют легкие ограничения (таблица 1). В ходе выполнения комплекса отмечалась положительная динамика: у половины участниц боли полностью исчезли уже через 10 дней занятий; у остальных — снизились по интенсивности (таблица 2).

Таблица 1. Оценка ответов на Опросник Вернона и Майора для шейного отдела позвоночника на наличие ограничений жизнедеятельности

Участники	Баллы	Проценты	Результат
Участница 1 (Наталья)	9	18 %	Небольшое ограничение
Участница 2 (Елена)	14	28 %	Небольшое ограничение
Участница 3 (Марина)	7	14 %	Небольшое ограничение
Участница 4 (Надежда)	7	14 %	Небольшое ограничение
Участница 5 (Екатерина)	3	6 %	Отсутствие ограничений
Участница 6 (Мария)	7	14 %	Небольшое ограничение
Участница 7 (Екатерина)	4	8 %	Отсутствие ограничений
Участница 8 (Ольга)	5	10 %	Небольшое ограничение

Опросник Вернона и Майора для шейного отдела позвоночника показал, что у 25% опрошенных отсутствуют ограничения жизнедеятельности из-за боли в шее, а у 75% опрошенных присутствуют небольшие ограничения.

Динамика по ВАШ показала снижение болевых ощущений: у участниц с выраженной болью — уменьшение до легкой или полного исчезновения; у остальных — снижение на 3 пункта по шкале. Фотографическая оценка выявила улучшение осанки после курса занятий.

Положительные изменения отмечены также в субъективных отзывах участниц: улучшение самочувствия уже через 10 дней регулярных занятий.

Для подтверждения валидности данного опросника и более детальной оценки степени болевых ощущений участниц эксперимента рассмотрим





результаты опроса по визуально-аналоговой шкале боли и динамику изменений показателей в процессе занятий.

Таблица 2. Динамика изменений по визуально-аналоговой шкале боли в процессе физкультурно-оздоровительных занятий

Имя	Возраст	До занятий	Через 10 дней занятий	Через 20 дней занятий	Через 30 дней занятий
Участница 1	32	2	0	0	0
Участница 2	45	7	3	3	3
Участница 3	40	2	0	0	0
Участница 4	32	0	0	0	0
Участница 5	33	0	0	0	0
Участница 6	37	4	2	2	1
Участница 7	41	0	0	0	0
Участница 8	41	0	0	0	0

### Обсуждение

По полученным данным мы видим, что у 50% участниц на момент начала исследования присутствовал болевой синдром: у одной участниц - выраженная боль, у одной участницы - умеренная боль, у двух участниц - легкая боль. Через 10 дней занятий у двух из четырех женщин ушла боль в шейно-воротниковой зоне, у участницы 6 боль из умеренной трансформировалась в легкую, у участницы 2 боль из выраженной перешла в легкую. Такая динамика является позитивной с точки зрения влияния физкультурно-оздоровительных упражнений на самочувствие занимающихся.

### Выводы

- В результате изучения теоретических аспектов установлено, что нарушения осанки среди офисных работников являются распространенной проблемой, тесно связанной с профессиональной деятельностью и малоподвижным образом жизни.
- В рамках данной работы был исследован уровень нарушения осанки у офисных работников, включенных в экспериментальную группу. С помощью опросника Верной и Майора было выявлено, что у 25% участниц эксперимента отсутствуют ограничения жизнедеятельности, связанные с болевыми ощущениями и бытовым дискомфортом в шейно-воротниковой зоне. При этом у 75% участниц присутствуют легкие ограничения жизнедеятельности, выраженные в затекании шеи при чтении или езде за рулем, а также легких болевых ощущениях при других видах бытовой активности.



3. Разработан и предложен участницам для ежедневного выполнения комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений для коррекции нарушений осанки, в который были включены упражнения для шейно-воротниковой зоны и грудного отдела, продолжительностью 15 минут. Данный комплекс можно выполнять в любом месте и в любое время дня самостоятельно (по видеоматериалам).

4. Определена эффективность воздействия разработанного комплекса физкультурно-оздоровительных упражнений:

Значительное уменьшение болевых ощущений в шейно-воротниковой зоне, выявленное посредством Опросника Вернона и Майора и опроса по Визуально-аналоговой шкале (ВАШ) боли (у 50% участниц, жалующихся на легкую боль в шее, боли ушли через 10 дней занятий; у остальных 50% участниц, жалующихся на дискомфорт и болевой синдром в шее, боль снизилась на 3 пункта по ВАШ)

Визуально подтвержденное улучшение осанки (на основе сравнения фотографий “до” и “после”)

Положительная динамика самочувствия уже через 10 дней занятий, выявленная посредством изучения персональных отзывов после занятий.

Результаты подтверждают эффективность разработанного комплекса физических упражнений для коррекции нарушений осанки у офисных работников. Теоретический анализ показал распространённость проблем осанки среди данной категории населения. Практическое внедрение комплекса позволило снизить болевой синдром, улучшить осанку и повысить общее самочувствие участников.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости регулярных физических нагрузок для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата при длительной сидячей работе. Внедрение подобных программ может способствовать снижению риска развития хронических заболеваний и повышению качества жизни офисных работников.

### Литература

1. Норма-спорт: официальный сайт. URL: <https://norma-sport.ru/about/> (дата обращения: 22.04.2025)
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д., 2023. Осанка и дыхание: теория и практика. СПб.: Н-Л. С. 56-65
3. Галышева С.М., Серебренникова Е.В. Комплекс оздоровительных тренировок, направленный на коррекцию и профилактику влияния неблагоприятных факторов труда офисных работников // Современные проблемы науки и образования. - 2013. - №1
4. Зубов, Б. Д. Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б. Д. Зубов, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 14-20



5. Правильная осанка и её оценка // Реабилитационная база знаний. [Электронный ресурс]. URL: [https://rehab-base.ru/page\\_id=332](https://rehab-base.ru/page_id=332) (дата обращения: 05.01.2025)
6. Gélinas C., Puntillo K.A., Levin P. et al. The Behavior Pain Assessment Tool for critically ill adults: A validation study in 28 countries // Pain. - 2017. - Vol. 158. - P. 811-821.

### References

1. Norma-sport: official website. URL: <https://norma-sport.ru/about/> / (date of request: 04.22.2025)
2. Potapchuk A.A., Didur M.D., 2023. Posture and breathing: theory and practice. St. Petersburg: N.L. Pp. 56-65
3. Galysheva S.M., Serebrennikova E.V. A complex of wellness trainings aimed at correcting and preventing the influence of adverse labor factors of office workers // Modern problems of science and education. - 2013. - №1
4. Zubov, B. D. Improving the health of the nation within the framework of the strategy for the development of physical culture and sports until 2030 / B. D. Zubov, N. A. Ragozina, G. V. Sytnik // Physical culture of students. – 2022. – No. 71. – Pp. 14-20
5. Correct posture and its assessment // Rehabilitation knowledge base. [electronic resource]. URL: [https://rehab-base.ru/page\\_id=332](https://rehab-base.ru/page_id=332) (date of request: 05.04.2025)
6. Gélinas C., Puntillo K.A., Levin P. et al. The Behavior Pain Assessment Tool for critically ill adults: A validation study in 28 countries // Pain. - 2017. - Vol. 158. - Pp. 811-821.



## IMPROVEMENT OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS BASED ON THEIR MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS USING A CORRECTIONAL APPROACH



Afraimov Alikhon Akmalovich  
PhD, Doctoral Candidate at Bukhara State University  
<https://orcid.org/0009-0003-8210-1808>

**Abstract:** The article presents the results of a study aimed at improving students' physical fitness, taking into account their morphofunctional characteristics through a correctional approach. Based on bioimpedance analysis of body composition, indicators of the cardiovascular and respiratory systems, as well as physical performance tests, individualized training loads were developed. The experiment revealed that a differentiated training system contributes to the improvement of muscle mass, aerobic capacity, and students' adaptive potential. The obtained data confirm the effectiveness of the correction-oriented approach in enhancing the level of physical fitness and overall health of students.

**Keywords:** morphofunctional indicators, bioimpedance analysis, correctional approach, individualized load, physical fitness, student.

### Introduction

The modern system of higher education imposes high demands on students' health and physical activity levels. Under the conditions of increasing academic and psycho-emotional stress, maintaining an optimal level of physical fitness becomes one of the priority tasks of the educational process [1,2]. However, traditional methods of physical education, which are based on uniform physical loads for all students, do not take into account individual morphofunctional differences among learners [3]. This reduces the effectiveness of training sessions and limits the development of students' adaptive capacities.

According to contemporary research, consideration of morphofunctional characteristics—such as body composition, indicators of the cardiovascular and respiratory systems, muscle mass level, flexibility, and endurance—is a key factor in improving the efficiency of physical training [4,5]. The application of a correctional approach, which involves the individualized selection of physical exercises depending





on the functional state of the organism, makes it possible not only to enhance physical performance but also to improve the overall health of students [6]. Thus, the relevance of this study is determined by the need to improve the system of physical education for students based on their morphofunctional characteristics and a correctionally oriented approach.

**Purpose of the Study:** The purpose of the study is to develop and experimentally verify a methodology for improving students’ physical fitness based on their morphofunctional indicators using a correctional approach.

**Results and Discussion**

According to the bioimpedance analysis data presented in Table 1, positive changes in the morphofunctional indicators of the students in the experimental group were observed during the pedagogical experiment.

Table 1 – Assessment of Students’ Body Composition (Bioimpedance Analysis) by Average Values of Main Indicators (n=60)

Statistical indicators	Baseline data ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	Final data ( $\bar{X} \pm \sigma$ )
Body mass, kg	$63.2 \pm 10.4$	$69.1 \pm 8.6$
Fat mass percentage, %	$18.9 \pm 7.1$	$13.5 \pm 5.8$
Skeletal muscle mass percentage, %	$47.8 \pm 5.4$	$52.6 \pm 4.7$
Water content, %	$56.8 \pm 3.9$	$59.4 \pm 3.6$
BMR, kcal	$1520 \pm 210$	$1670 \pm 190$

The analysis of mean values showed that during the 12-week correctionally oriented training sessions, muscle mass increased by +2.1 kg, while fat mass decreased by –1.7 kg. Basal metabolic rate (BMR) rose by 4.8%, indicating an increase in the body’s energetic activity.

At the same time, the water content increased by +2.6%, which indicates an improvement in hydration status and the functional adaptation of muscle tissue. The proportion of skeletal muscle mass increased from  $47.8 \pm 5.4\%$  to  $52.6 \pm 4.7\%$ , reflecting positive changes in the morphological structure of the students’ bodies under the influence of individualized physical loads.

**Conclusions:** The study confirmed that an individualized, correction-oriented approach based on students’ morphofunctional indicators effectively enhances physical fitness and overall health. A 12-week differentiated program led to improved muscle mass, reduced fat levels, and higher metabolic activity. Bioimpedance analysis proved to be a reliable tool for monitoring physiological adaptation. The developed methodology can be recommended for use in higher education to optimize physical education and strengthen students’ adaptive capacity.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИХ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОРРЕКЦИОННОГО ПОДХОДА

Афраимов Аликхон Акмалович,  
PhD, докторант Бухарского государственного университета,  
<https://orcid.org/0009-0003-8210-1808>

**Аннотация:** В статье представлены результаты исследования по совершенствованию физической подготовленности студентов с учетом их морфофункциональных особенностей посредством коррекционного подхода. На основе биоимпедансного анализа состава тела, показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также тестов физической работоспособности разработаны индивидуальные нагрузки. В ходе эксперимента установлено, что дифференцированная система занятий способствует улучшению мышечной массы, аэробных возможностей и адаптационного потенциала студентов. Полученные данные подтверждают эффективность коррекционно-ориентированного подхода в повышении уровня физической подготовленности и оздоровления студентов.

**Ключевые слова:** Морфофункциональные показатели, биоимпедансный анализ, коррекционный подход, индивидуальная нагрузка, физическая подготовленность, студент.

**Введение:** Современная система высшего образования предъявляет высокие требования к уровню здоровья и физической активности студентов. В условиях увеличения учебных и психоэмоциональных нагрузок сохранение оптимального уровня физического состояния становится одной из приоритетных задач образовательного процесса [1,2]. Однако традиционные методы физического воспитания, основанные на одинаковых физических нагрузках для всех, не учитывают индивидуальные морфофункциональные различия обучающихся [3]. Это снижает эффективность занятий и ограничивает развитие адаптационных возможностей организма студентов.

Согласно современным исследованиям, именно учет морфофункциональных особенностей (состав тела, показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровень мышечной массы, гибкости и выносливости) является ключевым фактором повышения эффективности физической подготовки [4,5]. Применение коррекционного подхода, предполагающего индивидуальный подбор физических нагрузок в зависимости от функционального состояния организма, позволяет не только повысить физическую работоспособность, но и улучшить состояние здоровья обучающихся [6]. Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется необходимостью совершенствования системы физического воспитания студентов на основе их морфофункциональных характеристик и коррекционно-ориентированного подхода.





**Цель исследования** - Цель исследования заключается в разработке и экспериментальной проверке методики совершенствования физической подготовленности студентов на основе их морфофункциональных показателей с использованием коррекционного подхода.

**Материалы и методы:** Исследование проводилось среди 60 студентов 2–3 курсов Бухарского государственного университета, разделенных на экспериментальную и контрольную группы. Методы исследования включали биоимпедансный анализ (Tanita BC-601), функциональные тесты. Программа коррекционных занятий включала индивидуализированные упражнения: аэробные тренировки, функциональные комплексы и дыхательные упражнения. Занятия проводились в течение 12 недель, трижды в неделю по 80 минут.

### **Заключение**

Проведённое исследование подтвердило, что индивидуализированный коррекционно-ориентированный подход, основанный на морфофункциональных показателях студентов, эффективно повышает уровень их физической подготовленности и здоровья. 12-недельная программа способствовала росту мышечной массы, снижению жировых показателей и улучшению обменных процессов. Биоимпедансный анализ доказал свою надёжность как метод оценки физиологической адаптации. Разработанная методика рекомендуется для использования в вузах с целью оптимизации физического воспитания и укрепления адаптационного потенциала студентов.

Within the framework of the study, modern instrumental diagnostic methods were used to identify and evaluate physiological changes occurring in the students' bodies. First of all, the bioelectrical impedance analysis (BIA) method was applied to thoroughly examine the participants' body composition. This method is based on measuring the electrical resistance of body tissues when a weak electrical current passes through them, which makes it possible to determine the following indicators:

- Total body mass
- Fat mass and fat percentage
- Muscle mass
- Total body fluid volume
- Metabolic age
- Basal metabolic rate (BMR)

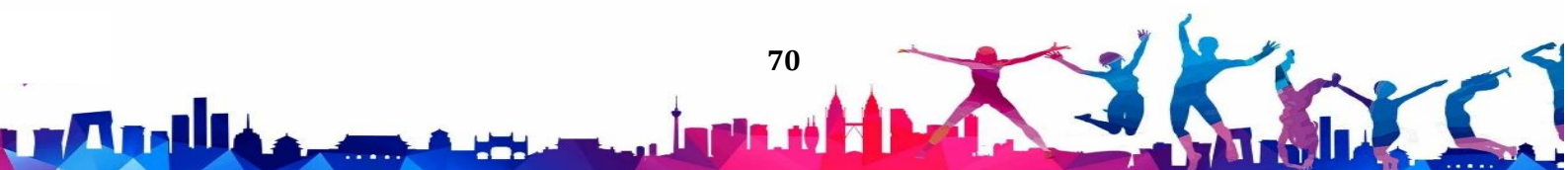
The analysis was carried out using the Tanita BC-601 professional bioimpedance analyzer, which is characterized by high accuracy and the ability to simultaneously measure multiple parameters.

In addition, to assess the functional state of the body and the level of physical fitness of students, a set of functional tests was conducted. Although the specific names of the tests were not indicated, similar studies usually employ the following methods:

General assessment of motor activity (for example, the six-minute walking test)

Evaluation of respiratory system functions (Stange and Genchi tests)

Endurance and physical performance tests



Using the above-mentioned methods, specific numerical changes in the physiological parameters of students were recorded after the implementation of the experimental program.

The developed experimental correctional program was conducted over a 12-week period, three times a week, with each session lasting 80 minutes. The program had both health-improving and correctional orientations and included the following key components:

1. Individualized set of physical exercises: Each participant was assigned a personalized set of exercises considering their physical condition, health status, and body composition. This approach improved training efficiency and helped prevent overload. The principle of individualization enhanced pedagogical control and contributed to building a personal trajectory of physical development.

2. Aerobic training: This block aimed to improve the cardiovascular system’s function, activate blood circulation, increase energy expenditure, and reduce body fat. The program included activities such as light running, brisk walking, cycling, and step aerobics. Aerobic loads promote better oxygen delivery and utilization in the body, providing an overall health-improving effect.

3. Functional exercise complex: Included exercises designed to develop muscle strength, coordination, balance, agility, and core stabilization. Elements such as planks, burpees, squats, abdominal exercises, and step-ups were used. These exercises develop functional physical activity and prepare the body for everyday physical loads.

4. Breathing exercises: The program included special breathing techniques (for example, diaphragmatic breathing, full breathing, slow exhalation through pursed lips) aimed at optimizing the respiratory system’s function. These exercises help relax the nervous system, reduce stress, increase lung volume, and improve gas exchange. They are also considered an important factor in strengthening psycho-emotional stability.

This correctional program played a significant role in restoring students’ health, improving their physical condition, and expanding their functional capabilities through rational physical activity. The results obtained scientifically confirmed the effectiveness of the proposed approach.

### Results and Discussion

According to the bioimpedance analysis data presented in Table 1, positive changes were identified in the morphofunctional indicators of the experimental group of students during the pedagogical experiment.

Statistical indicators	Baseline data ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	Final data ( $\bar{X} \pm \sigma$ )
Body mass, kg	63.2 ± 10.4	69.1 ± 8.6
Fat mass percentage, %	18.9 ± 7.1	13.5 ± 5.8
Skeletal muscle mass percentage, %	47.8 ± 5.4	52.6 ± 4.7
Water content, %	56.8 ± 3.9	59.4 ± 3.6
BMR, kcal	1520 ± 210	1670 ± 190



The analysis of average values showed that during the 12-week correctionally oriented training sessions, muscle mass increased by +2.1 kg, while fat mass decreased by –1.7 kg. The basal metabolic rate (BMR) increased by 4.8%, indicating higher metabolic activity of the body.

At the same time, water content increased by +2.6%, which indicates improved hydration and functional adaptation of muscle tissue. The proportion of skeletal muscle mass increased from  $47.8 \pm 5.4\%$  to  $52.6 \pm 4.7\%$ , reflecting positive morphological changes in the students' body structure under the influence of individualized physical loads.

### Литература

1. Kyle U.G. et al. (2004). Bioelectrical impedance analysis—part I: review of principles and validation. *Nutrition*, 20(7–8), 681–689.
2. Айзман Р.И., Рубанович В.Б. (2015). Физиология человека и спорта. Новосибирск: НГПУ.
3. Платонов В.Н. (2013). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература.
4. Умаров Р., Каримов А. (2022). Индивидуализация физической подготовки студентов. *Fan-Sportga*, №3, 47–51.
5. Афраимов А.Э. (2024). Морфофункциональная диагностика в управлении физическими нагрузками. *Педагогика и спорт*, №2, 55–59.



## O'QUV JARAYONI ORQALI BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA KASBIY KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH



Nurullayev Abduhamid Ro'zimboyevich  
Buxoro davlat pedagogika instituti  
"Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası professori

**Kirish:** maqolada zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Bugungi zamonaviy maktablarda ta'lim jarayonini qurishning asosiy tamoyili o'quvchining shaxsini rivojlantirishga, ularni samarali o'rganish, ta'lim ehtiyojlari, kognitiv qiziqishlari va kelajakdagi professional intilishlarini ro'yobga chiqarish imkonini beruvchi vositalar bilan qurollantirishga qaratilgan. O'qituvchi kasbiy kompetensiyasining mohiyati, turlari hamda ularni shakllantirish va rivojlantirish yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, uzluksiz kasbiy rivojlanishning ta'lim sifati oshishidagi o'rni asoslab beriladi.

**Maqsad:** o'quv jarayoni orqali bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish, kasbiy kompetensiya o'qituvchining kasbiy faoliyatni samarali amalga oshirishga xizmat qiluvchi bilim, ko'nikma, malaka, shaxsiy fazilatlar va amaliy tajribaning integrativ majmuasidir. U faqat nazariy bilimlar bilan cheklanmay, balki pedagogik vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish, muammolarni hal etish va innovatsion yondashuvlarni qo'llay olish qobiliyatini ham rivojlantirishdan iborat.

**Materiallar Va Metodlar:** ushbu maqolada o'quv jarayoni orqali bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish uchun bir necha metodlar qo'llanildi: adabiyotlarni tahlil qilish, so'rovnoma o'tkazish, intervyu o'tkazish, amaliyotga oid tadqiqotlar.

**Muhokoma Va Natijalar:** o'quv jarayoni orqali bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish uzluksiz va tizimli jarayon bo'lib, quyidagi asosiy omillar orqali ta'minlanadi: birinchidan, uzluksiz kasbiy ta'lim o'qituvchining nazariy bilimlarini yangilash va amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Malaka oshirish kurslari, seminarlar va treninglar bu jarayonning asosiy shakllaridir. Ikkinchidan, innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish



o'qituvchining kasbiy salohiyatini oshiradi. Interfaol metodlar va raqamli ta'lim resurslaridan foydalanish ta'lim samaradorligini ta'minlaydi.

**Hulosa:** o'qituvchilarda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish ta'lim tizimi samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Zamonaviy o'qituvchi uzluksiz ravishda o'z bilim va ko'nikmalarini takomillashtirib borishi, innovatsion yondashuvlarga tayangan holda pedagogik faoliyat olib borishi lozim. Bu esa raqobatbardosh va malakali kadrlarni tayyorlashga xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** kasbiy kompetensiya, pedagogik mahorat, uzluksiz ta'lim, innovatsion faoliyat, o'qituvchi, jismoniy tarbiya, bo'lajak o'qituvchi.

Kasbiy kompetensiya-bu o'qituvchining bilim, ko'nikma, malaka, shaxsiy sifatlar hamda amaliy tajribasining uyg'unligi bo'lib, u kasbiy faoliyatni samarali amalga oshirish imkonini beradi. Bugungi zamonaviy maktablarda ta'lim jarayonini tashkilotish asosiy tamoyili o'qituvchining shaxsini rivojlantirishga, ularni samarali o'rganish, ta'lim ehtiyojlari, kognitiv qiziqishlari va bo'lajak o'qituvchilar intilishlarini ro'yobga chiqarish imkonini beruvchi vositalar bilan qurollantirishga qaratilgan. Shuning uchun maktablarning asosiy maqsadi o'qituvchining shaxsini rivojlantirishga ko'maklashadigan ta'lim muhitini tashkil etishdir. Bu muammoning yechimi bevosita o'qituvchilar tarkibining professional malakasiga bog'liq. "O'qituvchilar uchun professional standart"da ta'kidlanganidek: "O'qituvchi ta'lim islohotida asosiy shaxsdir. Tez o'zgarib borayotgan, ochiq dunyoda o'qituvchilar o'z o'quvchilariga doimiy ravishda namoyish etishlari kerak bo'lgan eng muhim professional fazilat - bu o'rganish qobiliyatidir." Shuning uchun, umumta'lim maktablarida davlat ta'lim standartini joriy etishning muhim sharti o'qituvchilarni tayyorlash, ularning falsafiy va pedagogik pozitsiyasini, metodologik, didaktik, kommunikativ, metodologik va boshqa kompetensiyalarini rivojlantirishdir. O'qituvchilar an'anaviy texnologiyalardan rivojlantiruvchi, o'quvchiga yo'naltirilgan ta'limga o'tishlari, darajaga asoslangan differentsiatsiya, kompetensiyaga asoslangan ta'lim, "o'quv vaziyatlari", loyihaga asoslangan va tadqiqot faoliyati, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, interaktiv usullar va faol ta'lim kabi texnologiyalardan foydalanishlari kerak.

**Kasbiy kompetensiya** o'qituvchining professionalligi va pedagogik mahoratining ajralmas qismi hisoblanadi. Biz uni qanday tasavvur qilamiz va biz aynan shu haqda gaplashamiz. Kompetensiya - bu o'qituvchining noaniqlik sharoitida harakat qilish qobiliyati. Noaniqlik qanchalik katta bo'lsa, bu qobiliyat shuncha yuqori bo'ladi.

**Kasbiy kompetensiya** deganda muvaffaqiyatli o'qitish faoliyati uchun zarur bo'lgan professional va shaxsiy fazilatlar to'plami tushuniladi.

O'qituvchining kasbiy kompetensiyasining tuzilishini uning pedagogik mahorati orqali ochib berish mumkin. O'qituvchining kasbiy kompetensiyasi modeli uning nazariy va amaliy tayyorgarligining birligini ifodalaydi. Pedagogik mahorat to'rt toifaga bo'lingan.

1. Ob'yektiv ta'lim jarayonining mazmunini aniq pedagogik vazifalarga "ijodkorlik" qobiliyati: shaxs va guruhni o'rganish orqali ularning yangi bilimlarni faol o'zlashtirishga tayyorlik darajasini aniqlash va shu asosda guruh va individual



o'quvchilarning rivojlanishini rejalashtirish; ta'lim, rivojlanish va rivojlantirish vazifalari to'plamini aniqlash, ularni aniqlashtirish va dominant vazifani aniqlash.

2. Mantiqan to'liq pedagogik tizimni tashkil etish va amalga oshirish qobiliyati: ta'lim va tarbiya vazifalarini kompleks rejalashtirish; ta'lim jarayonining mazmunini asosli tanlash; uni tashkil etish shakllari, usullari va vositalarini maqbul tanlash.

3. Ta'limning tarkibiy qismlari va omillari o'rtasidagi munosabatlarni aniqlash va o'rnatish hamda ularni amalda qo'llash qobiliyati: zarur shart-sharoitlarni yaratish (moddiy, axloqiy-psixologik, tashkiliy, gigiyenik va boshqalar); o'quvchining shaxsini faollashtirish, uning faoliyatini rivojlantirish, uni ob'ektdan ta'lim sub'ektiga aylantirish; qo'shma faoliyatni tashkil etish va rivojlantirish; maktabning atrof-muhit bilan aloqasini ta'minlash, tashqi dasturlashtirilmaydigan ta'sirlarni tartibga solish.

4. Pedagogik faoliyat natijalarini qayd etish va baholash ko'nikmalari: o'quv jarayoni va o'qituvchi faoliyati natijalarini o'z-o'zini tahlil qilish va tahlil qilish; dominant va bo'ysunuvchi pedagogik vazifalarning yangi to'plamini aniqlash.

Pedagogik faoliyat va pedagogik muloqotni yetarlicha yuqori darajada amalga oshiradigan va o'quvchilarni o'qitish va tarbiyalashda doimiy ravishda yuqori natijalarga erishgan o'qituvchi kasbiy jihatdan malakali deb hisoblanishi mumkin.

**Kasbiy kompetensiyani rivojlantirish** ijodiy individuallikni, pedagogik innovatsiyalarni qabul qilishni va o'zgaruvchan ta'lim muhitiga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi. Jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy rivojlanishi bevosita o'qituvchilarning kasbiy malaka darajasiga bog'liq. Zamonaviy ta'lim tizimida ro'y berayotgan o'zgarishlar o'qituvchilarning malakasi va professionalligini, ya'ni ularning professional kompetensiyasini oshirishni taqozo etadi. Zamonaviy ta'limning asosiy maqsadi shaxs, jamiyat va davlatning hozirgi va kelajakdagi ehtiyojlarini qondirish, ijtimoiy moslashishga, ishchi kuchiga kirishga, o'z-o'zini o'qitishga va o'zini takomillashtirishga qodir har tomonlama rivojlangan fuqarolarni tayyorlashdir. O'z ishining natijalarini oldindan ko'ra oladigan va ta'lim jarayonini modellashtiradigan erkin fikrlaydigan o'qituvchi ushbu maqsadlarga erishishning kafolatidir. Aynan shuning uchun bugungi dinamik o'zgaruvchan davrda shaxslarni tarbiyalashga qodir malakali, ijodiy va raqobatbardosh o'qituvchilarga talab keskin oshmoqda.

O'qituvchiga qo'yiladigan zamonaviy talablardan biri bo'lgan maktab uning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishning asosiy yo'llarini belgilaydi:

- Ilg'or o'qitish tizimi.
- O'qituvchilar tarkibini egallab turgan lavozimi va malaka toifasiga muvofiqligi bo'yicha sertifikatlash.
- O'qituvchilarning o'zini o'zi o'qitish.
- Metodik birlashmalar, o'qituvchilar kengashlari, seminarlar, konferensiyalar va mahorat darslarida faol ishtirok etish. Metodik shakllariga nazariy va ilmiy-amaliy konferensiyalar va o'qituvchilar kengashlari kiradi.
- Zamonaviy ta'lim texnologiyalari, o'qitish usullari, pedagogik vositalarni o'zlashtirish va ularni doimiy ravishda takomillashtirish.
- Axborot va kommunikatsiya texnologiyalarini o'zlashtirish.
- Turli tanlovlar va ilmiy loyihalarda ishtirok etish.



• Shaxsiy o'qituvchilik tajribasini umumlashtirish va ilmiy ishlar, nashrlar chop etish.

**Innovatsion faoliyat** o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi jarayonida muhim o'rin tutadi. Shuning uchun o'qituvchining ushbu faoliyatga tayyorligini oshirish ularning kasbiy rivojlanishining muhim shartidir.

An'anaviy tizimda ishlaydigan o'qituvchi uchun pedagogik texnologgiyalarga, ya'ni ta'lim faoliyatini professional darajada amalga oshirish va ko'proq yoki kamroq muvaffaqiyatli o'rganishga erishish imkonini beruvchi o'qitish ko'nikmalari tizimiga ega bo'lish kifoya bo'lsa-da, innovatsion rejimga o'tish o'qituvchining innovatsiyaga tayyorligini talab qiladi. Maktab o'qituvchilarining innovatsion faoliyati quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'ladi: yangi avlod darsliklarini sinovdan o'tkazish, boshlang'ich umumiy ta'lim uchun davlat ta'lim standartini joriy etish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish, ijtimoiy dizayn va individual pedagogik loyihalarni yaratish.

**Kasbiy kompetentsiyani rivojlantirish** – bu professional tajribani o'zlashtirish va modernizatsiya qilishning dinamik jarayoni bo'lib, individual professional fazilatlarni rivojlantirishga, professional tajribani to'plashga olib keladi, doimiy rivojlanish va o'zini takomillashtirishni nazarda tutadi.

**Kasbiy kompetensiyani rivojlantirish** o'zgaruvchan jarayondir, chunki o'qitish jarayonida uzluksiz kasbiy rivojlanish juda muhimdir va har safar yuqoridagi bosqichlar, garchi yangi shaklda bo'lsa ham, takrorlanadi. Umuman olganda, o'zini o'zi rivojlantirish jarayoni biologik jihatdan belgilanadi va o'z hayotini ongli ravishda tashkil etuvchi shaxsning ijtimoiylashuvi va individualizatsiyasi bilan bog'liq, shuning uchun o'z rivojlanishini ham. Kasbiy kompetensiyani rivojlantirish jarayoni ham atrof-muhitga juda bog'liq, shuning uchun kasbiy o'zini o'zi rivojlantirishni rag'batlantirishi kerak bo'lgan narsa aynan muhitdir. Shunday qilib, biz davlat ta'lim standartini amalga oshirish sharoitida maktablarda metodik ishlarning maqsadi har bir o'qituvchi uchun uzluksiz kasbiy rivojlanish tizimini yaratish orqali o'qituvchilarning davlat ta'lim standartini amalga oshirishga kasbiy tayyorgarligini ta'minlash ekanligini ko'ramiz. Umumiy ta'limning asosiy maqsadlariga erishish, birinchi navbatda, o'qituvchilarning davlat ta'lim standarti (DTS) talablarining asosiy ijrochilarining kasbiy mahoratiga bog'liqligi aniq. Bir narsa aniq: faqat yuqori malakali o'qituvchilargina hayotda o'z salohiyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishga qodir zamonaviy tafakkurga ega shaxslarni tarbiyalay oladilar. Bundan tashqari, "Kasb" tushunchasi nafaqat ta'lim xodimlari kompetensiyasining professional, kommunikativ, axborot va huquqiy tarkibiy qismlarini, balki o'qituvchining shaxsiy salohiyatini, uning kasbiy qadriyatlar tizimini, e'tiqodlarini va munosabatlarini ham qamrab oladi, bu esa birgalikda yuqori sifatli ta'lim natijalarini beradi. Kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik ahamiyati yuqori darajada rivojlangan kasbiy kompetensiyaga ega bo'lgan o'qituvchi ta'lim jarayonini samarali tashkil etadi, o'qituvchilarning mustaqil va tanqidiy fikrlashini rivojlantiradi hamda ta'lim sifati oshishiga bevosita hissa qo'shadi. Bunday o'qituvchi ta'lim jarayonida yuzaga keladigan muammolarga ijodiy yondashadi va zamonaviy ta'lim talablariga mos faoliyat yuritadi.



#### ADABIYOTLAR

1. Яркова Т.А., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой педагогики и социального образования, филиал ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный университет», г. Тобольск;

2. Белкин А.С., д.п.н., профессор, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», г. Екатеринбург.

Работа поступила в редакцию 18.11.2014.

3. Гибадуллина Ю.М. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМАЛЬНОГО, НЕФОРМАЛЬНОГО И ИНФОРМАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ // Фундаментальные исследования. 2014. № 11-10. С. 2253-2257;



## UMUM TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI



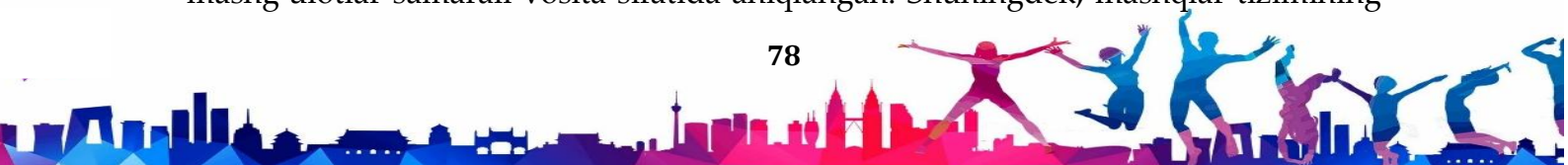
Eshmatov G'ayrat Egamberdiyevich  
Qarshi davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport  
kafedrasi dotsenti

**Annotatsiya.** Maqolada umum ta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantirishning didaktik tamoyillari, metodlari va vositalari yoritilgan. Shuningdek, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali pedagogik shart-sharoitlari ochib berilgan. Maqola materiallari jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sohaga oid mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega.

**Maqsad:** umum ta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslarini o'rganish, jismoniy tarbiya jarayonida kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantirishning samarali metod va vositalarini aniqlash hamda ularni dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda tatbiq etish imkoniyatlarini ilmiy asoslashdan iborat.

**Materiallar va metodlar:** ushbu maqolada umum ta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslarini aniqlash va baholashga qaratilgan. Tadqiqot materiali sifatida maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi faoliyati, amaliy mashg'ulotlar, test natijalari va kuzatuvlar ishlatilgan. Shuningdek, ilmiy adabiyotlar, o'quv dasturlari va normativ hujjatlar ham tadqiqot bazasi sifatida qo'llanildi.ta'lim tashkiloti tarbiyachilarida pedagogik empatiya darajasini aniqlash va rivojlanish bosqichlarini tahlili nazariy asoslari, mazmuni, tarkibiy komponentlari va samarali pedagogik-psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarida empatiya rivojlanishga yordam beradi.

**Xulosa:** umum ta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish tizimli va maqsadli pedagogik yondashuvni talab qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantirish o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga va sport faoliyatiga tayyorlashga xizmat qiladi. Pedagogik jarayon davomida uzluksiz mashq usuli, takroriy mashq usuli va aylanma mashg'ulotlar samarali vosita sifatida aniqlangan. Shuningdek, mashqlar tizimining



yosh va individual xususiyatlarga mos rejalashtirilishi o'quvchilarning qiziqishini oshiradi va jismoniy tayyorgarlikning barqarorligini ta'minlaydi.

**Kalit so'zlar:** kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, harakat, o'quvchi.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ШКОЛ

Эшматов Гайрат

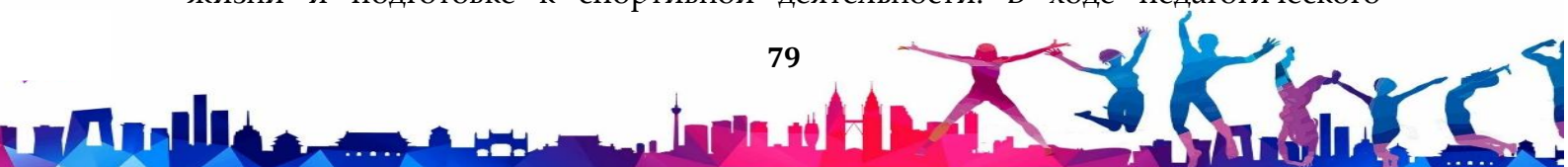
Доцент кафедры физической культуры и спорта  
Каршского государственного университета

**Аннотация.** В статье с научной и теоретической точки зрения анализируются педагогические основы развития физических качеств у учащихся общеобразовательных школ. Выделены дидактические принципы, методы и средства формирования таких базовых физических качеств, как сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость в процессе физической культуры. Также раскрыты эффективные педагогические условия развития физических качеств с учетом возраста и индивидуальных особенностей учащихся. Материалы статьи имеют практическое значение для учителей физической культуры и специалистов в этой области.

**Цель:** изучить педагогические основы развития физических качеств у учащихся общеобразовательных школ, выявить эффективные методы и средства формирования таких базовых физических качеств, как сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость в процессе физической культуры, и научно обосновать возможности их применения в классной и внеклассной деятельности.

**Материалы и методы:** данная статья направлена на выявление и оценку педагогических основ развития физических качеств у учащихся общеобразовательных школ. В качестве исследовательского материала использовались деятельность школьников на уроках физкультуры, практические занятия, результаты тестов и наблюдения. Также в качестве исследовательской базы использовались научная литература, учебные планы и нормативные документы. Проанализированы теоретические основы, содержание, структурные компоненты и эффективные педагогические и психологические механизмы определения уровня педагогической эмпатии у педагогов образовательных организаций и проанализированы этапы ее развития. Развитие эмпатии у будущих педагогов дошкольных образовательных организаций высших учебных заведений будет способствовать этому процессу.

**Вывод:** Развитие физических качеств у школьников общеобразовательных школ требует систематического и целенаправленного педагогического подхода. Формирование основных физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость, в процессе физической культуры служит общеобразовательному развитию учащихся, формированию здорового образа жизни и подготовке к спортивной деятельности. В ходе педагогического





процесса в качестве эффективных инструментов были определены метод непрерывных тренировок, метод повторных тренировок и круговые тренировки. Также планирование системы упражнений в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями повышает интерес учащихся и обеспечивает стабильность физической подготовки.

**Ключевые слова:** сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, физическое воспитание, физические упражнения, движение, студент.

## PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Eshmatov Gayrat

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,  
Karshi State University

**Annotation:** the article analyzes the pedagogical foundations of the development of physical qualities in general education school students from a scientific and theoretical perspective. The didactic principles, methods and means of forming such basic physical qualities as strength, speed, endurance, agility and flexibility in the process of physical education are highlighted. Also, effective pedagogical conditions for the development of physical qualities, taking into account the age and individual characteristics of students, are revealed. The materials of the article are of practical importance for physical education teachers and specialists in the field.

**Purpose:** to study the pedagogical foundations of the development of physical qualities in general education school students, to identify effective methods and means of forming such basic physical qualities as strength, endurance, speed, agility and flexibility in the process of physical education, and to scientifically substantiate the possibilities of their application in classroom and extracurricular activities.

**Materials and methods:** this article aims to identify and evaluate the pedagogical foundations of the development of physical qualities in general education school students. The research material used was the activity of schoolchildren in physical education classes, practical exercises, test results and observations. Also, scientific literature, curricula and regulatory documents were used as a research base. The theoretical foundations, content, structural components and effective pedagogical and psychological mechanisms for determining the level of pedagogical empathy in educators of educational organizations and analyzing the stages of its development are analyzed. Empathy in future educators of preschool educational organizations in higher educational institutions will help develop.

**Conclusion:** The development of physical qualities in general education schoolchildren requires a systematic and purposeful pedagogical approach. The formation of basic physical qualities such as strength, endurance, speed, agility and flexibility in the process of physical education serves the general development of students, the formation of a healthy lifestyle and preparation for sports activities.





During the pedagogical process, the continuous training method, the repeated training method and circuit training were identified as effective tools. Also, planning the exercise system in accordance with age and individual characteristics increases the interest of students and ensures the stability of physical training.

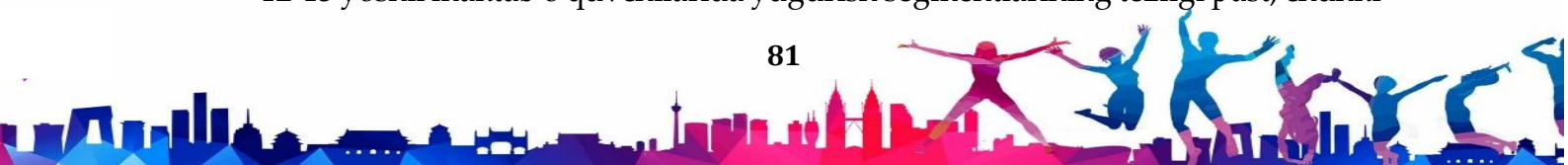
**Keywords:** strength, speed, endurance, agility, flexibility, physical education, physical exercise, movement, student.

Bugungi kunda umum ta'lim maktablarida sog'lom, jismonan barkamol va faol hayot tarziga ega bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda jismoniy tarbiya fanining roli beqiyos bo'lib, u o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Ayniqsa, maktab yoshida jismoniy sifatlarning shakllanishi keyingi hayot faoliyati uchun muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish pedagogik jarayon sifatida maqsadga yo'naltirilgan, tizimli va ilmiy asoslangan faoliyatni talab etadi. O'quvchilarda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirishda o'qituvchining pedagogik mahorati, mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirishi va zamonaviy metodlardan foydalanishi muhim ahamiyatga ega. Shu bois, umum ta'lim maktablarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslarini o'rganish va tahlil qilish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Oldingi yosh guruhlarida ham, bu holda ham alohida seriyalar segmentlarining umumiy vaqti va vaqti o'rtasidagi munosabatlarni tahlil qilishda chiziqli ishonchli munosabatlar qayd etiladi. Korrelyatsiya koeffitsientining qiymati ancha yuqori: birinchi qatorda 0,933, ikkinchisida - 0,987 va uchinchisida - 0,964. Qizig'i shundaki, bu yoshda allaqachon barcha seriyalarni ishga tushirishning umumiy vaqti va yuklangandan keyin zarbalarining aniqligi o'rtasida teskari munosabatlarga moyillik kuzatiladi va zarbalarining aniqligi va alohida seriyalarning natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashda ishonchli salbiy bog'liqlik kuzatiladi. Ikkinchisi charchoqning texnik elementlarning ishlashiga salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Ushbu faktning kashf etilishi tezlikni chidamliligining etarli darajada rivojlanmaganligini yana bir bor tasdiqlaydi va uni maktab o'quvchilarida maqsadli takomillashtirishni talab qiladi. Kutilganidek, dastlabki aniqlik ko'rsatkichi biz o'rgangan parametrlarning hech biri bilan mos kelmaydi, chunki harakatning biomexanik tuzilishi nuqtai nazaridan ham, harakatni boshqarish qobiliyatiga asoslangan fiziologik mexanizm nuqtai nazaridan zarbalarining aniqligi yugurish tuzilishiga, uning o'ziga xosligiga o'xshamaydi.

Shunday qilib, olingan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarning tezlikka chidamliligining mutlaq qiymatini baholash mezon bo'lgan barcha segmentlarning umumiy ish vaqti yoshi va sport mashg'ulotlari ta'siri ostida barqaror ravishda yaxshilanadi. Bu faktni bir qator tadqiqotchilar [59;80;81] qayd etib, uni organizmning funksional imkoniyatlarining kengayishi bilan bog'laydilar.

Biz taklif qilgan yukni bajarishda turli seriyalarda charchoqning kuchayishi darajasi turli yoshdagi maktab o'quvchilari uchun bir xil emas. Alohida seriyali yugurishda yuzaga keladigan charchoq tabiatining o'zgarishi har bir yosh guruhida farq qiladi va o'ziga xos xususiyatlarga ega.

12-13 yoshli maktab o'quvchilarida yugurish segmentlarining tezligi past, chunki





ular sport mashqlarini bajarishda hali o'z kuchlarini to'liq bera olmaydilar ("barchasini berish") va ularning texnikasi va harakat tejamkorligi yomon rivojlangan. Tayyorlanmagan o'smirlar fiziologik tizim faolligining nisbatan past darajasini ko'rsatadi. Ko'pgina hollarda, bu o'qitilgan organizm organlarining o'ta energetik faoliyati juda kam o'qitilgan organizm uchun mavjud bo'lgan chegaradan sezilarli darajada yuqori bo'lgan ulkan kuchga to'g'ri kelishi bilan izohlanadi. Yugurish segmentlari va seriyalarida keng ko'lamli natijalarni topdik. 12-13 yoshli maktab o'quvchilari birinchi seriyani o'tkazgandan so'ng darhol charchoq belgilarini ko'rsatdilar, bu keyingi seriyalar natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatdi.

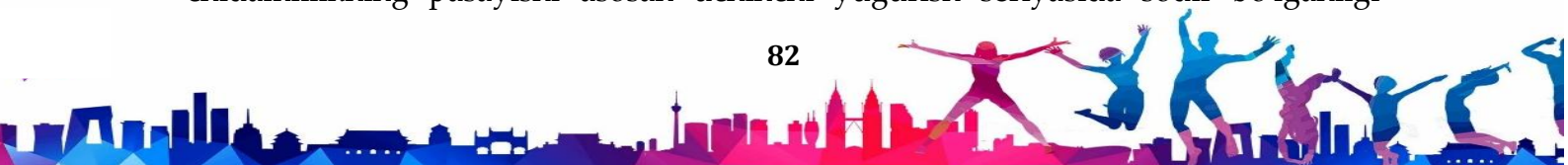
Xuddi shunday manzara 14-15 yoshli maktab o'quvchilari orasida ham kuzatildi. Farqi shundaki, 12-13 yoshli maktab o'quvchilarining tezligi natijalariga nisbatan ketma-ketlikdagi segmentlarni yugurish tezligi natijalari sezilarli darajada oshdi. Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu yoshdagi maktab o'quvchilari ba'zi hollarda, ayniqsa birinchi seriyaning bo'limlarini yugurishda nisbatan yuqori natijalarni ko'rsatdi. Masalan, 26 nafar futbolchidan 10 nafari yana turli segmentlarda yugurishda 5,3 dan 5,6 soniyagacha vaqtni ko'rsatdi.

Keyingi yosh guruhida (16-17 yosh) sub'ektlar individual yugurish seriyalarida saqlanib qolgan tezlik natijalarining kichikroq tarqalishini ko'rsatdilar. Ba'zi maktab o'quvchilari yuqori tezlikka chidamliligini ko'rsatdilar: 20 maktab o'quvchisidan 7 nafari uchun yugurishdan keyin tezlikning pasayishi atigi 0,2-0,3 soniyani tashkil etdi. Ba'zi hollarda bu yoshdagi bolalarning yuqori darajadagi chidamliligini ham qayd etadi.

Barcha yosh guruhlarida individual seriyalar natijalari o'rtasida yaqin aloqalar kuzatiladi. Biroq, yosh bilan birinchi va uchinchi qatorlar o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientining kattaligi pasayadi. Charchoqning birinchi belgilarining paydo bo'lishi (tezlikning pasayishi) yugurish samaradorligiga va nishonga zarbalarning aniqligiga salbiy ta'sir qiladi.

Charchoqning sport mashqlari natijalariga salbiy ta'siri ko'plab mualliflar tomonidan qayd etilgan.

12-13 va 14-15 yoshdagi maktab o'quvchilarida tezlikni bardoshli yukdan keyin zarbalarning aniqligi dastlabki ma'lumotlarga bog'liq emas. Bundan tashqari, aniqlik ko'rsatkichlari va chidamlilik natijalari o'rtasida hech qanday bog'liqlik kuzatilmaydi. Ko'rinib turibdiki, bu yosh guruhlarida aniqlikning namoyon bo'lishi bajarilgan ish hajmidan ko'ra ko'proq o'z harakatlarini nazorat qilish va murakkab texnik elementlarni aniq bajarish qobiliyatiga bog'liq. Bu shuni tasdiqlaydiki, yugurishdan so'ng natijalarning aniqligi ishonchli tarzda yomonlashayotganiga qaramay, bu fakt yuklamadan oldin ham 12-15 yoshli maktab o'quvchilarining aniqlik darajasi past bo'lganligi bilan bog'liq. 16-17 yoshli sportchilar uchun vaziyat boshqacha. Ushbu yoshdagi maktab o'quvchilari, 12-15 yoshdagi maktab o'quvchilarining aniqlik natijalari bilan solishtirganda, ularning aniqlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydilar, ularning dastlabki aniqligi ma'lumotlar ko'rsatkichlari 76-80,4% ni tashkil qiladi. Ular aniqlik natijalari va umumiy ish vaqti o'rtasidagi teskari munosabat tendentsiyasini ko'rsatadi. Ushbu yosh guruhlarida maktab o'quvchilarida chidamlilikning pasayishi asosan uchinchi yugurish seriyasida sodir bo'lganligi





sababli, biz ushbu seriyada aniqlik va vaqt ko'rsatkichlari o'rtasida teskari bog'liqlik bor degan xulosaga keldik.

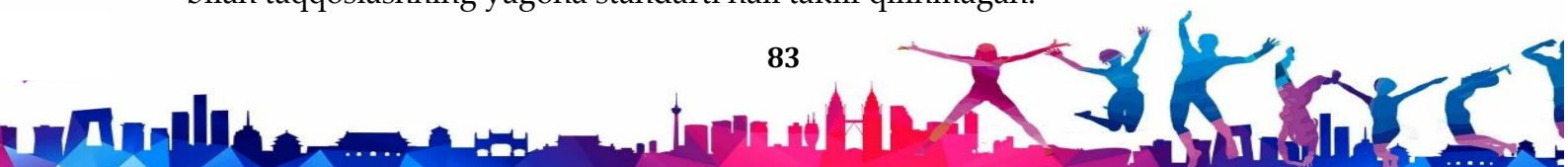
Tezlik zahirasi, chidamlilik indeksi, chidamlilik koeffitsienti va charchoq koeffitsienti ma'lumotlaridan foydalangan holda olingan natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, maktab o'quvchilari harakatining maksimal tezligi (tezligi)ning namoyon bo'lishi tezlikka chidamlilik natijalarini o'zgartirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Bizning tadqiqotimizda 14-15 yoshli maktab o'quvchilarida oldingi yosh guruhiga (35 m da) nisbatan tezlikning keskin o'sishi kuzatildi - 0,3 sek, 16-17 yoshlilarda esa 14-15 yoshli bolalarga nisbatan tezlikning yaxshilanishi kamroq aniqlanadi va 0,03-0,1 sek ni tashkil qiladi. Yuqorida qayd etilgan yosh guruhlarida harakat tezligining xuddi shunday o'sishi boshqa mualliflar tomonidan ham aniqlangan.

Tezlik zahirasi eng yuqori qiymati aniq 14-15 yoshda kuzatiladi - 0,23 sek. Biroq, bu yoshdagi maktab o'quvchilari hali etarlicha chidamli bo'lmagan holda, bu tezlikni ushlab turolmaydilar va boshqa yosh toifalaridagi maktab o'quvchilariga qaraganda tezroq va ko'proq charchaydilar (charchoq koeffitsienti -8,4%). Bizning taxminlarimiz boshqa yosh guruhlariga qaraganda past bo'lgan koeffitsient va chidamlilik indeksining ko'rsatkichlari bilan tasdiqlangan. Tezlik chidamliligining mutlaq ko'rsatkichini yaxshilash, ya'ni. 16-17 yoshli maktab o'quvchilarida butun yugurishning umumiy vaqtining ko'rsatkichi, ehtimol, maksimal tezlikdan ko'ra ko'proq darajada chidamlilikning oshishi tufayli yuzaga keladi. Biroq, agar ushbu yosh guruhlarida maktab o'quvchilari maksimal tezlikni ikkinchi seriyaga qadar kamroq pasaygan holda ushlab tursalar, uchinchi seriyada oldingi yosh guruhlarida maktab o'quvchilariga qaraganda ko'proq darajada tezlik va chidamlilikning keskin pasayishi kuzatiladi.

16-17 yoshli maktab o'quvchilari ma'lumotlaridan sezilarli farq ko'rsatmaydigan 12-13 yoshli maktab o'quvchilarida tezlik zaxirasi ko'rsatkichlari, chidamlilik koeffitsienti va indeksi, charchoq koeffitsienti qiymatlari alohida qiziqish uyg'otadi. Masalan, 12-13 yoshli maktab o'quvchilari o'rtasida charchoq darajasi 7,1%, 17 yoshli bolalarda esa 7,4%; 12-13 yoshlilar uchun chidamlilik koeffitsienti 15,41, 17 yoshlilar uchun esa 15,40. Umumiy tezlikka chidamlilik vaqti bo'yicha 12-13 yoshli sportchilar eng yomon natijaga ega - 95,61 sekund va ularning tezlik zaxirasi natijasi ham pastroq, 0,11 ga teng. Biroq, birinchi va uchinchi seriyalar orasidagi farq 16-17 yoshli maktab o'quvchilari bilan bir xil (1,39). Ko'rinib turibdiki, bu yoshdagi maktab o'quvchilarining barcha kuchlarini maksimal tezlikda namoyish eta olmasligi bilan bog'liq, ya'ni. 12-13 yoshli maktab o'quvchilari tomonidan ko'rsatilgan maksimal tezlik ularning maksimal tezlik bo'yicha imkoniyatlari chegarasi emas. Shuning uchun ular taklif qilingan yukni osonroq engib o'tishlari mumkin.

Adabiyotda maktab o'quvchilarining tezlikka chidamliligi bo'yicha juda kam tadqiqotlar mavjud. Ba'zi tadqiqotlarda tezlikka chidamlilik takroriy yugurishlar yordamida o'rganiladi, lekin segmentlarning uzunligi ham, takrorlash soni ham bir-biridan farq qiladi. Maktab o'quvchilarida ushbu sifatni o'rganish muhimligiga qaramay, maktab o'quvchilarining tezlikka chidamliligini talab qilinadigan qiymat bilan taqqoslashning yagona standarti hali taklif qilinmagan.





Segmentlarning uzunligi yuqoridagi testdan biroz farq qilsa-da, 1 soniyada bosib o'tgan masofa. Ikkala testda ham biz olgan ma'lumotlarni federatsiya tomonidan taklif qilingan baholashlar bilan solishtirish mumkin. 1 soniya uchun ajoyib reytingga ega bo'lgan futbolchilar. 6,81 m, “yaxshi” deb baholanganlar esa 6,79 m.

Bizning ob'ektlarimiz 12-13 yoshda 5,49 m / sek, 14-15 yoshda 5,70 m, 16-17 yoshda 5,76 m ni ko'rsatadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, 12-13 yoshdan 16-17 yoshgacha bo'lgan davrda 1 soniyada bosib o'tgan masofaning yaxshilanishi. faqat 0,38 m ( $5,87 - 5,49 = 0,38$ ) ni tashkil qiladi.

Demak, shuni aytish mumkinki, biz futboldan misol qilib o'rgangan o'yin mashqlaridan foydalanish turli yoshdagi maktab o'quvchilarida tezlikka chidamlilik nuqtai nazaridan jismoniy qobiliyatlarning namoyon bo'lishiga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, umum ta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligi avvalo pedagogik yondashuvlarning to'g'ri tanlanishiga bog'liq. Jismoniy tarbiya jarayonida yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, mashqlar tizimining izchilligi hamda yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi ijobiy natijalarga olib keladi. Shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda o'yin usullari, sport mashqlari va zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish o'quvchilarning qiziqishini oshiradi va mashg'ulotlar samaradorligini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, umum ta'lim maktablarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslarini ilmiy jihatdan to'g'ri tashkil etish sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismonan barkamol avlodni tarbiyalash hamda ta'lim jarayonining sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.
2. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan “Jismoniy tarbiya” dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
3. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All ringhts reserved.
4. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.
5. Xoldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.



## PLYOMETRIK MASHG'ULOTLARNING TEZKORLIK, VERTIKAL SAKRASH VA JOYIDAN UZUNLIKKA SAKRASH KO'RSATKICHLARIGA TA'SIRI

Buxoro davlat universiteti  
Sport faoliyati kafedrası professori  
**Sattorov Anvar Ergashovich**  
[anvar.sattorov87@gmail.com](mailto:anvar.sattorov87@gmail.com)

Buxoro davlat universiteti 1-bosqich magistranti  
**Halimova Zuhro Karim qizi**  
[Zuhrakarimovna9@gmail.com](mailto:Zuhrakarimovna9@gmail.com)

**Annotatsiya.** Yengil atletika sportida tezkorlik, vertikal sakrash va joyidan uzunlikka sakrash sportchi natijadorligini belgilovchi muhim jismoniy sifatlar hisoblanadi. Shu sababli mazkur tadqiqotda aynan ushbu uchta ko'rsatkich tahlil qilindi. Tadqiqotning asosiy maqsadi plyometrik mashg'ulotlarning yengil atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarda tezkorlik, vertikal sakrash hamda joyidan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda Buxoro shahrida joylashgan umumta'lim muassasasida yengil atletika bilan muntazam shug'ullanayotgan 16 nafar erkak sportchi ixtiyoriy ravishda ishtirok etdi. Turli o'lchov davrlarida (old test va yakuniy test) qayd etilgan ko'rsatkichlarning vaqt davomida o'zgarishi juftlangan t-testi yordamida tahlil qilindi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, sportchilarning tezkorlik bo'yicha old va yakuniy test natijalari solishtirilganda ijobiy o'sish kuzatilgan bo'lsa-da, ushbu farq statistik jihatdan ahamiyatli emasligi aniqlandi ( $p>0,05$ ). Biroq vertikal sakrash va joyidan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlarining old va yakuniy test natijalari o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar mavjudligi qayd etildi ( $p<0,05$ ). Mazkur tadqiqot natijalari yengil atletika yo'nalishida murabbiylar tomonidan kelgusida rejalashtiriladigan mashg'ulot dasturlarini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

**Kalit so'zlar:** plyometrik mashg'ulotlar, tezkorlik, vertikal sakrash, joyidan uzunlikka sakrash, yengil atletika

## ВЛИЯНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА ПОКАЗАТЕЛИ БЫСТРОТЫ, ВЕРТИКАЛЬНОГО ПРЫЖКА И ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

Бухарский государственный университет  
Профессор кафедры спортивной деятельности  
**Сатторов Анвар Эргашович**  
[anvar.sattorov87@gmail.com](mailto:anvar.sattorov87@gmail.com)



Бухарский государственный университет

магистрант 1 степени

Халимова Зухро Каримовна

[Zuhrakarimovna9@gmail.com](mailto:Zuhrakarimovna9@gmail.com)

**Аннотация.** В лёгкой атлетике быстрота, вертикальный прыжок и прыжок в длину с места являются важными физическими качествами, определяющими спортивную результативность. В связи с этим в данном исследовании были проанализированы именно эти три показателя. Основной целью исследования является изучение влияния плиометрических тренировок на показатели быстроты, вертикального прыжка и прыжка в длину с места у спортсменов, занимающихся лёгкой атлетикой. В исследовании добровольно приняли участие 16 спортсменов мужского пола, регулярно занимающихся лёгкой атлетикой в общеобразовательном учреждении города Бухары. Изменения показателей, зафиксированных в различные периоды измерений (до и после эксперимента), были проанализированы с использованием парного *t*-теста. Результаты исследования показали, что, несмотря на положительную динамику показателей быстроты при сравнении исходных и итоговых тестов, статистически значимых различий выявлено не было ( $p > 0,05$ ). В то же время между показателями вертикального прыжка и прыжка в длину с места до и после эксперимента были установлены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ). Полученные результаты могут иметь практическое значение для совершенствования тренировочных программ, планируемых тренерами в сфере лёгкой атлетики.

**Ключевые слова:** плиометрические тренировки, быстрота, вертикальный прыжок, прыжок в длину с места, лёгкая атлетика.

## THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON SPEED, VERTICAL JUMP AND STANDING LONG JUMP PERFORMANCE

Bukhara State University

Professor of the Department of Sports Activities

Sattorov Anvar Ergashovich

[anvar.sattorov87@gmail.com](mailto:anvar.sattorov87@gmail.com)

Bukhara State University

1st degree Master's student

Khalimova Zukhro Karimovna

[Zuhrakarimovna9@gmail.com](mailto:Zuhrakarimovna9@gmail.com)



**Abstract.** In athletics, speed, vertical jump and standing long jump are important physical qualities that determine athletic performance. Therefore, this study focused on the analysis of these three parameters. The main aim of the study was to investigate the effects of plyometric training on speed, vertical jump and standing long jump performance in athletes engaged in athletics. A total of 16 male athletes who regularly practice athletics at a general education institution in the city of Bukhara voluntarily participated in the study. Changes in performance indicators recorded at different measurement periods (pre-test and post-test) were analyzed using the paired *t*-test. The results indicated that although a positive improvement was observed in speed performance when comparing pre-test and post-test results, this difference was not statistically significant ( $p>0.05$ ). However, statistically significant differences were found between pre-test and post-test results for vertical jump and standing long jump performance ( $p<0.05$ ). The findings of this study may provide practical contributions to the improvement of training programs planned by coaches in the field of athletics.

**Keywords:** plyometric training, speed, vertical jump, standing long jump, athletics.

Sport bugungi kunda butun dunyoda keng tarqalgan va ommalashgan ijtimoiy hodisalardan biri hisoblanadi. Soʻnggi yillarda sport sohasi jahon iqtisodiyotida muhim oʻrin egallab, yirik moliyaviy investitsiyalar yoʻnaltirilayotgan tarmoqqa aylangan. Mazkur jarayon sport faoliyatini nafaqat jismoniy mashgʻulotlar majmui, balki yuqori tashkiliy va iqtisodiy ahamiyatga ega boʻlgan professional soha sifatida shakllantirdi. Shu bilan birga, zamonaviy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida sezilarli darajada takomillashib, mashgʻulotlar tizimi, harakatlar texnikasi, taktik yondashuvlar hamda bajarilish tezligi jihatidan muhim oʻzgarishlarni boshdan kechirdi [1].

Sport mashgʻulotlari samaradorligini belgilovchi asosiy omillar sifatida harakatlarning tezkorligi, uzluksizligi va yuqori intensivligi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy sport faoliyati sportchilardan qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish, tez fikrlash, yuqori surʻatda harakatlana olish hamda dinamik mashgʻulot sharoitlariga moslashish kabi jismoniy va psixomotor sifatlarni talab etadi. Shu bois tezkorlik va portlovchi kuch koʻplab sport turlarida sportchilarga raqobatchilariga nisbatan ustunlik beruvchi muhim jismoniy koʻrsatkichlar sifatida qaraladi.

Plyometrik mashgʻulotlar mushaklarni imkon qadar qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish darajasiga olib chiqishga qaratilgan portlovchi harakatlardan tashkil topadi. Boshqacha aytganda, plyometrik mashgʻulot mushakning qisqa muddatli qisqarish xususiyatidan foydalanib, juda qisqa vaqt oraligʻida kuchli va samarali harakatni amalga oshirish imkonini beruvchi maxsus mashgʻulot turi hisoblanadi.





Turli sport turlarida qo'llaniladigan plyometrik mashg'ulotlar mushak tolalari, bog'lamlar va biriktiruvchi to'qimalarning mustahkamlanishiga hamda elastiklik xususiyatlarining rivojlanishiga xizmat qiladi. Balandlikdan yerga tushish jarayonida agonist mushaklarning cho'zilishi mushak tolalariga ta'sir ko'rsatib, cho'zilish refleksini faollashtiradi. Natijada passiv holatdagi mushak tolalarining qo'zg'aluvchanligi ortadi va keyingi qisqarishlar yanada samarali kechadi. Plyometrik mashqlar nazariy asoslari aynan ushbu fiziologik mexanizm bilan izohlanadi [2].

Elastik kuch bilan bog'liq plyometrik mashg'ulotlar mushakning eksentrik qisqarishidan so'ng konsentrik qisqarish orqali qisqa vaqt ichida yuqori kuchni tezkor tarzda namoyon etishni ta'minlaydi. Ushbu jarayon musbat–manfiy kuchlanishga asoslangan bo'lib, portlovchi sakrash kuchini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Plyometrik mashg'ulotlarni qo'llashda e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan asosiy jihatlardan biri sportchining yetarli darajadagi umumiy kuch tayyorgarligiga ega bo'lishidir. Bolalarda tana vazni nisbatan yengil bo'lgani sababli juda katta yuklamalar talab etilmaydi, biroq mashg'ulotlar davomida mushaklarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish uchun asosiy kuch tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlik mushaklar va tana bo'g'imlarining tashqi qarshiliklarga qaramay eng qisqa vaqt ichida harakatga keltirilish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Shu bilan birga, tezkorlik turli yo'nalishlarda, ketma-ket yoki ketma-ket bo'lmagan tezliklarda bajariladigan, ko'p marotaba takrorlanuvchi harakatlar majmuini ham ifodalaydi. Masalan, bir xil masofani bir vaqtda bosib o'tayotgan ikki sportchidan qaysi biri tezkor ekanligi uning qadamlar soni va harakat chastotasi orqali aniqlanishi mumkin. Demak, tezkorlikni ma'lum bir yo'nalishda tezlanish va belgilangan vaqt ichida tezkor reaksiya ko'rsatish qobiliyati sifatida izohlash mumkin [3].

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi plyometrik mashg'ulotlarning tezkorlik, vertikal sakrash hamda joyidan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Mazkur tadqiqotda Buxoro shahrida joylashgan umumta'lim maktablaridan birida sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanayotgan, jami 16 nafar erkak o'quvchi ixtiyoriy asosda ishtirok etdi. Ishtirokchilar 8 hafta davomida, haftasiga 3 marotaba, har bir mashg'ulot 70 daqiqa davom etadigan mashg'ulot dasturi asosida tayyorgarlik jarayonida qatnashdilar. Tadqiqot davomida to'plangan barcha shaxsiy ma'lumotlar va olingan natijalarning maxfiyligi qat'iy ta'minlanishi ishtirokchilar hamda ularning qonuniy vakillariga oldindan tushuntirildi. Tadqiqotda ishtirok etishga rozilik bildirgan barcha o'quvchilarning ota-onalaridan "ota-onaning xabardor qilingan roziligi (informed consent)" yozma ravishda olindi [4].



Tadqiqot doirasidagi barcha oʻlchovlar Buxoro shahridagi sport mashgʻulotlari oʻtkaziladigan ochiq sport maydonida amalga oshirildi. Oʻlchov jarayonlari barcha ishtirokchilar uchun soat 15:00 dan 17:00 gacha boʻlgan vaqt oraligʻida oʻtkazildi. Mazkur tadqiqot Helsinki deklaratsiyasi tamoyillariga muvofiq holda rejalashtirilib, bolalar bilan ishlashga oid axloqiy va ilmiy talablar toʻliq hisobga olingan holda amalga oshirildi.

Jadval.

9–11 yoshli sportchilar uchun 8 haftalik mashgʻulot dasturi

(Haftasiga 3 kun: Dushanba, Chorshanba, Juma | Mashgʻulot vaqti: 70 daqiqa, 17:00–18:10)

1–2-haftalar

Kun	Mashgʻulot mazmuni
Dushanba	25 daqiqa qizdirish (taʼlimiy oʻyinlar) 20 daqiqa plyometrik mashqlar Plyometrik mashqlar: bir oyoqda va ikki oyoqda oldinga sakrash, oʻng–chap yon tomonga sakrash, oldinga–orqaga sakrashlar 20 daqiqa oʻyin 5 daqiqa sovitish
Chorshanba	20 daqiqa qizdirish (taʼlimiy oʻyinlar) 20 daqiqa tezkorlik mashqlari (20 m maydonda 4–5 ta stansiya: slalom, sakrash, sprint) 20 daqiqa oʻyin 10 daqiqa sovitish
Juma	25 daqiqa qizdirish (taʼlimiy oʻyinlar) 20 daqiqa plyometrik mashqlar Plyometrik mashqlar: bir oyoqda va ikki oyoqda oldinga sakrash, oldinga–orqaga sakrashlar 15 daqiqa oʻyin 10 daqiqa sovitish

3–4-haftalar

Kun	Mashgʻulot mazmuni
Dushanba	20 daqiqa qizdirish (taʼlimiy oʻyinlar) 20 daqiqa tezkorlik mashqlari (20 m maydonda 4–5 ta stansiya: slalom, sprint) 20 daqiqa oʻyin 10 daqiqa sovitish
Chorshanba	25 daqiqa qizdirish (taʼlimiy oʻyinlar) 25 daqiqa plyometrik mashqlar Plyometrik mashqlar: bir oyoqda va ikki oyoqda oldinga sakrash, oldinga–orqaga sakrashlar 15 daqiqa oʻyin 5 daqiqa sovitish
Juma	20 daqiqa qizdirish (taʼlimiy oʻyinlar) 20 daqiqa tezkorlik mashqlari (20 m maydonda 4–5 ta stansiya) 20 daqiqa oʻyin 10 daqiqa sovitish

5–6-haftalar

Kun	Mashgʻulot mazmuni
Dushanba	25 daqiqa qizdirish (taʼlimiy oʻyinlar) 25 daqiqa plyometrik mashqlar Plyometrik mashqlar: bir oyoqda va ikki oyoqda oldinga sakrash,



	oldinga–orqaga sakrashlar, vertikal sakrashlar 15 daqiqa o‘yin 5 daqiqa sovitish
<b>Chorshanba</b>	25 daqiqa qizdirish (ta’limiy o‘yinlar) 20 daqiqa tezkorlik mashqlari (20 m maydonda 4–5 ta stansiya) 20 daqiqa o‘yin 10 daqiqa sovitish
<b>Juma</b>	25 daqiqa qizdirish (ta’limiy o‘yinlar) 25 daqiqa plyometrik mashqlar Plyometrik mashqlar: bir oyoqda va ikki oyoqda oldinga sakrash, vertikal sakrashlar 15 daqiqa o‘yin 5 daqiqa sovitish

7–8-haftalar

<b>Kun</b>	<b>Mashg‘ulot mazmuni</b>
<b>Dushanba</b>	25 daqiqa qizdirish (ta’limiy o‘yinlar) 30 daqiqa plyometrik mashqlar Plyometrik mashqlar: bir oyoqda va ikki oyoqda oldinga sakrash, oldinga–orqaga sakrashlar, zinapoyadan pastga sakrash 10 daqiqa o‘yin 5 daqiqa sovitish
<b>Chorshanba</b>	25 daqiqa qizdirish (ta’limiy o‘yinlar) 30 daqiqa plyometrik mashqlar Plyometrik mashqlar: zinapoyadan yuqoriga va pastga sakrashlar 10 daqiqa o‘yin 5 daqiqa sovitish
<b>Juma</b>	25 daqiqa qizdirish (ta’limiy o‘yinlar) 30 daqiqa plyometrik mashqlar Plyometrik mashqlar: bir oyoqda va ikki oyoqda oldinga sakrash, vertikal sakrashlar 10 daqiqa o‘yin 5 daqiqa sovitish

Ma’lumotlarni yig‘ish vositalari

Tana vazni va bo‘y uzunligini o‘lchash

Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilarning tana vazni yalangoyoq holda, ustlarida faqat mashg‘ulotlarda kiyiladigan sport kiyimi bilan 0,1 kg aniqlikka ega SECA rusumli tarozi yordamida o‘lchandi. O‘lchash jarayonida sportchilarning tarozi ustida harakatsiz, tik holatda turishiga e’tibor qaratildi. Sportchilarning bo‘y uzunligi esa 0,1 sm aniqlikka ega SECA rusumli bo‘y o‘lchagich (stadiometr) yordamida aniqlandi.

Joyidan uzunlikka sakrash testi

Tadqiqotda qatnashgan sportchilar test chizig‘ining darhol orqasida, oyoqlar yelka kengligida ochilgan holatda joylashtirildi. Sportchilar tizzalarini bukib, qo‘llarni oldinga uzatgan holda, qo‘llarning faol harakati yordamida iloji boricha uzoqqa sakrashni amalga oshirdilar. Sakrash jarayonida ikki oyoq bir vaqtda yerga tegishi talab etildi. Test ikki marotaba bajarilib, sportchining eng yaxshi natijasi metr hisobida qayd etildi [5].

Vertikal sakrash testi



Vertikal sakrash testi devorga oʻrnatilgan maxsus oʻlchov platformasi oldida bajarildi. Sportchi ikki oyoqda turib, iloji boricha eng yuqori nuqtaga sakrashga harakat qildi. Testdan oldin sportchining tik holatda qoʻlini yuqoriga maksimal choʻzgan holatdagi balandligi aniqlandi. Sakrash natijasida qayd etilgan maksimal balandlikdan qoʻl uzunligi chiqarilib, vertikal sakrash balandligi santimetr (sm) hisobida belgilandi [6].

### Tezkorlik testi

Tezkorlik testi jarayonida sportchi start chizigʻida tayyor holatda joylashdi. “Diqqat” buyrugʻidan soʻng start signali berildi va sportchi har biri 4 metr masofada joylashtirilgan, umumiy uzunligi 20 metr boʻlgan konuslar (toʻsiqlar) orasidan iloji boricha yuqori tezlikda yugurib oʻtib, finish chizigʻiga yetib borishi talab etildi. Testdan oldin sportchilarga ikki marotaba sinov yugurishi uchun imkoniyat berildi. Natijalar Casio rusumli qoʻl sekundomeri yordamida oʻlchanib, vaqt soniya hisobida qayd etildi.

### Maʼlumotlarni tahlil qilish

Olingan maʼlumotlarni statistik tahlil qilishda SPSS statistik dasturidan foydalanildi. Barcha koʻrsatkichlar boʻyicha sportchilarning aritmetik oʻrtacha qiymatlari (X) va standart ogʻishlari (SD) hisoblab chiqildi. Maʼlumotlarning normal taqsimlanganligini aniqlash maqsadida Shapiro–Wilk testi qoʻllanildi va natijada koʻrsatkichlarning normal taqsimotga ega ekani aniqlandi. Mashgʻulotlardan oldingi va keyingi natijalar oʻrtasidagi farqlarni aniqlash uchun guruh ichida juftlangan t-testi (Paired t-test) qoʻllanildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi  $p < 0,05$  deb qabul qilindi [7].

Jadval 1.

Sportchilarning yosh, boʻy va tana vazni koʻrsatkichlari

Koʻrsatkichlar	N	Minimum	Maksimum	Oʻrtacha (X)	Standart ogʻish (SD)
Yosh (yil)	16	9	11	9,73	0,79
Boʻy (sm)	16	119,00	145,00	133,53	6,72
Tana vazni (kg)	16	3,50	38,50	29,44	7,89

Jadval 2.

Sportchilarning tezkorlik, vertikal sakrash va joyidan uzunlikka sakrash koʻrsatkichlarining old va yakuniy test natijalari

Koʻrsatkichlar	Test bosqichi	Oʻrtacha ± SD	t	p
Tezkorlik (soniya)	Old test	7,43 ± 0,50	-1,267	0,226





	Yakuniy test	7,59 ± 0,53		
Vertikal sakrash (sm)	Old test	21,26 ± 4,57	-2,714	0,017*
	Yakuniy test	23,96 ± 2,67		
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	Old test	122,60 ± 19,03	-3,940	0,001*
	Yakuniy test	130,93 ± 16,87		

### Xulosa

Mazkur tadqiqot natijalariga koʻra, 8 hafta davomida qoʻllanilgan plyometrik mashgʻulotlar 9–11 yoshli sportchilarning ayrim jismoniy koʻrsatkichlariga turlicha taʼsir koʻrsatgani aniqlandi. Tadqiqot ishtirokchilarining tezkorlik boʻyicha old va yakuniy test natijalari taqqoslanganda, koʻrsatkichlarda maʼlum darajada oʻzgarish kuzatilgan boʻlsa-da, ushbu farq statistik jihatdan ahamiyatli emasligi qayd etildi ( $p > 0,05$ ). Bu holat plyometrik mashgʻulotlarning qisqa muddatda tezkorlik sifatini sezilarli darajada rivojlantirish uchun yetarli boʻlmaganini koʻrsatadi.

Shu bilan birga, vertikal sakrash va joyidan uzunlikka sakrash koʻrsatkichlarining old va yakuniy test natijalari oʻrtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanib, plyometrik mashgʻulotlarning ushbu koʻrsatkichlarga ijobiy taʼsir koʻrsatgani tasdiqlandi ( $p < 0,05$ ). Bu natijalar plyometrik mashqlar mushaklarning portlovchi kuchini rivojlantirishda samarali vosita ekanini koʻrsatadi.

Umuman olganda, olib borilgan tadqiqot natijalari plyometrik mashgʻulotlar sportchilarning sakrash qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali ekanini, biroq tezkorlik sifatini oshirish uchun mashgʻulot davomiyligi yoki mazmunini takomillashtirish zarurligini koʻrsatadi. Tadqiqotda qoʻllanilgan mashgʻulot dasturi kelgusida yosh sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik mashgʻulotlarini rejalashtirishda amaliy ahamiyatga ega boʻlishi mumkin.

### Adabiyotlar

1. Djuraevich M. D., Azimovna F. M., Ergashevich S. A. The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods //BIO Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – T. 120. – C. 01023.
2. Sattorov A. E., Saidov G. K. Improving the training elements in primary training groups of sports schools. – 2021.
3. Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta-analytical review. *British Journal of Sports Medicine*, 41(6), 349–355.



5. De Villarreal, E. S. S., Kellis, E., Kraemer, W. J., & Izquierdo, M. (2009). Determining variables of plyometric training for improving vertical jump height performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 495–506.

6. Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Intended rather than actual movement velocity determines velocity-specific training response. *Journal of Applied Physiology*, 74(1), 359–368.



